

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සහ උපවිෂ්ට වර්යාවන් සඳහා
මාර්ගෝපදේශ පොදු කතිකාවක පිළිබඳ තාක්ෂණික
වාර්තාව.

ශ්‍රී ලංකාව

SLSEM සම්මන්ත්‍රණය 2018 - ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ආයතනය

(සහයෝගී දායකත්වය)



සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා පළාත් සභා, පළාත් පාලන හා
දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශය අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

ගරු. රජිත සේනාරත්න සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යතුමාට පිළිගැන්වේ.

ශ්‍රී ලංකාව සඳහා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සහ උපවිෂ්ට වර්යාවන් පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශ - 2018

මේටලන්ඩ් පෙදෙස, කොළඹ 07 හි පිහිටි පළාත් සභා පළාත් පාලන හා ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශයට අයත් ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ආයතනයේ අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්ගේ පණිවුඩය.	3
ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයක් පිළියෙල කිරීම පිළිබඳ තාර්කික භාවය.	5
ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සහ උපවිෂ්ට වර්යාමය මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහ සඳහා වූ ක්‍රියාරාමුව.	6
පාදක ක්‍රියාකාරකම් සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් පැහැදිලි කිරීම.	6
සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ සහ ශාරීරිකව ක්‍රියාශීලීව සිටීම අවශ්‍ය වන හේතු.	7
මාර්ගෝපදේශ ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ සහ පරිවර්තනය කිරීමේ වැදගත්කම.	7
ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් මාර්ගෝපදේශ සාරාංශය.	8
ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා ප්‍රධාන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හා උපවිෂ්ට වාර්යා මාර්ගෝපදේශ.	9
අවුරුදු 05-10 අතර වයස්වල ළමුන් සඳහා ප්‍රධාන මාර්ගෝපදේශ.	9
අවුරුදු 11-19 බාලවයස්කාර ළමුන් සඳහා ප්‍රධාන මාර්ගෝපදේශ.	10
අවුරුදු 20-24 තරුණ වැඩිහිටියන් සඳහා ප්‍රධාන මාර්ගෝපදේශ.	11
අවුරුදු 35-64 වයස්වල වැඩිහිටියන් සඳහා ප්‍රධාන මාර්ගෝපදේශ.	12
අවුරුදු 65 ට ඉක්මවූ වැඩිහිටියන් සඳහා ප්‍රධාන මාර්ගෝපදේශ.	12
ගර්භනී හා පශ්චාත් ප්‍රසව සමයේ පසුවන කාන්තාවන් සඳහා මාර්ගෝපදේශ.	13
ආරක්ෂිත ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්.	13
සතියකදී නිරත වියයුතු මුළු ස්වායුමය ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රමාණ වර්ගීකරණය.	

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් මාර්ගෝපදේශවලින් ඔබ්බට වූ මාර්ග සිතියම - 2018

ඇමුණුම 01

ඇමුණුම 02

ඇමුණුම 03

මෙටලන්ඩ් පෙදෙස කොළඹ 07 පිහිටි පලාත් සභා, පලාත් පාලන හා ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශයට අයත් ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ආයතනයේ අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්ගේ පිණිවුඩය.

ශ්‍රී ලංකා රජය විසින් පළමු වතාවට ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශ - 2018 සංග්‍රහය ඉදිරිපත් කිරීමට හැකිවීම පිළිබඳව මා සතුටට පත් වෙමි. ප්‍රතිපත්ති සම්පාදකයින්, ශාරීරික අධ්‍යාපනඥයින්, සෞඛ්‍ය සේවා සම්පාදකයින් සම්බන්ධයෙන් මෙන්ම හා පවත්වා ගැනීමට අවැසි ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල ප්‍රමාණය ගණය හා නිවර්තාවය අනුව ශ්‍රී ලාංකීය ජනතාව සම්බන්ධයෙන්ද ඔවුනොවුන් විසින් සාක්ෂාත් කරගනු ලැබීමට අවැසි ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල, ප්‍රමාණය, ස්වභාවය හා නිවර්තාවය අනුව මෙම මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයෙන් මූලික තොරතුරු සැපයේ. ජාතික මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයක් සම්පාදනය කිරීමේ කටයුත්තක් ජාතික මෙහෙයුම් කමිටුව විසින් ක්‍රීඩා හා වෛද්‍ය ආයතනයට පවරන ලදී. ව්‍යායාම විද්‍යාව හා මහජන සෞඛ්‍ය පිළිබඳ විශේෂඥ කමිටුවක් විසින් ප්‍රකාශිත ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හා මහජන සෞඛ්‍ය පිළිබඳ දත්ත පිළිබඳව පුළුල් සමාලෝචනයක් සිදු කරනු ලැබ ඇත. එකී කමිටුවේ වෘත්තීය නිපුණතාව, වෛග්‍යසකාරී කාර්යභාරය මෙන්ම කැපවීම සම්බන්ධයෙන්ද මෙම කටයුත්තේදී සහාය දුන් අන් සියලු දෙනාට ද මාගේ ස්තූතිය හිමි වේ.

ශ්‍රී ලාංකාව සඳහා වූ ඕනෑම පුළුල් රෝග නිවාරණ හා සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ක්‍රමෝපායකදී ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වැදගත් සාධකයක් වන්නේය. ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හා උපවිෂ්ට වර්ධනයන් නිදන්ගත රෝග රාශියකට හේතු පාදක වන අතර නීතිපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලීම සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවකට අත්‍යවශ්‍ය වන බව අප කවුරුත් දන්නා කාරණයකි.

ශාරීරික ක්‍රියාශීලී නොවන තැනැත්තන්ට වඩා ශාරීරික ක්‍රියාශීලී තැනැත්තන්ට වඩාත් හොඳ සෞඛ්‍යයන් පසුවන බවට හා සදාකාලිකව සෞඛ්‍යමය ආබාධයන්ට ලක්වීමේ අවාධානම අඩු බවට ප්‍රබල සාක්ෂි විද්‍යාමානව තිබේ.

රෝග වැළැක්වීම ප්‍රධාන ප්‍රමුඛතාවයකි. රෝග වැළැක්වීම සඳහා පැහැදිලිවම අවශ්‍යවන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් බොහෝවිට නොසලකා හරිනු ලබන දෙයකි. එබැවින් ශ්‍රීලාංකික ජනතාව සඳහා සම්පාදිත මෙම ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සහ උපවිෂ්ට වර්ෂා මාර්ගෝප සංග්‍රහය මගින් සියලු වයස්වල ජනතාවට වඩාත් සෞඛ්‍ය සම්පන්නව දීර්ඝ කාලයක් ජීවත් වීම සඳහා උපකාරීවන පියවර දක්වා තිබේ. මාර්ගෝපදේශමය සිද්ධාන්ත අටක් තිබේ. එනම් ජීවන මාර්ග ප්‍රවේශය, සමානතාව, ජනතාව, පවුල් සහ ප්‍රජාවන් සවිබල ගැනීම, මානව හිමිකම් පාදක කරගත් ප්‍රවේශය, සාක්ෂි පදනම් කරගත් පරිචය පවුල් ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා හරස්-ආංශික සම්බන්ධතා සහ හවුල්කාරීත්වය ප්‍රතිපත්තිමය සුපැහැදිලි බව සහ සැමට සෞඛ්‍ය ආවරණය ලබා දීම යන කරුණු ක්‍රියාත්මක කිරීමේ ක්‍රමෝපායට ඇතුළත් වේ. ශාරීරිකව සක්‍රීය පිරිසක් බවට පත් කිරීම උදෙසා ඊට උචිත වාතාවරණයක් සියලු අංශයන් තුළ රජය විසින් නිර්මාණය කරනු ලැබිය යුතුය.

මීට හිතෙනි වූ
අත්.කළේ: වෛද්‍ය ලක්ෂ්මන් එදිරිසිංහ
2018.09.02

ස්තූති කිරීම

මෙම කෙටුම්පත් ලේඛනය කෙටිකලක් තුළ පිළියෙල කිරීමේදී ප්‍රයත්නයේදී පළාත් සභා, පළාත් පාලන හා ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශයට හා ගරු.ක්‍රීඩා අමාත්‍ය උපදේශ මහතා විසින් දෙන ලද නොමද සහායෝගය හා ධෛර්යය වෙනුවෙන් මෙම අවස්ථාවේ මගේ ස්තූතිය පුද කරනු කැමැත්තෙමි. තවද බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ ජාතික මෙහෙයුම් කමිටුවට නායකත්වය දෙමින් ජාතික ප්‍රමුඛතාවයක් ලෙසින් ජාතික ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සභා වූ මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය සම්පාදනය කිරීමේ කාර්ය භාරය ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම වෛද්‍ය ආයතනයට පැවරීම සම්බන්ධයෙන් සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍ය ගරු.රාජිත සේනාරත්න මහතාට අතිශයින් කෘතඥ වෙමි.තවද මෙම කාර්යාර්ථය සාර්ථක කර ගැනීමේහිලා නායකත්වය හා මහ යපන්චීම සැලසු පළාත් සභා, පළාත් පාලන හා ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශයේ ලේකම් කමල් පද්මසිරි මහතා ද, අමාත්‍යාංශයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන්ද අගයනු රිසියෙමි.

තාක්ෂණික කමිටුවේ සාමාජිකයන් වන සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ටොරා ටොනාවන ටොරාභ පිළිබඳ අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය නිලක් සිරිවර්ධන මහතා, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ ශාරීරික අධ්‍යාපනය පිළිබඳඅධ්‍යක්ෂ මංජුල කාරියවසම් මහතා, ව්‍යාපෘති නිලධාරී මිල්රෝයි ජයමාන්ත මහතා, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ ශාරීරික අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුවේ ව්‍යාපෘති අධ්‍යක්ෂිකා ශ්‍රියානි කුලවංග මහත්මිය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයේ ප්‍රජා වෛද්‍ය උපදේශික වෛද්‍ය අයේෂා ලොකුබාලසූරිය, වෛද්‍ය නිලධාරීන් වෛද්‍ය අයි.ඕ.කේ.කේ.නානායක්කාර මහත්මිය, වෛද්‍ය නිලධාරීන් කේ.කේ.මහගමගේ මහත්මිය, ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ ජාතික වෘත්තිශික නිලධාරී වෛද්‍ය වර්ජීන් මල්ලවආරච්චි මහතා සෞඛ්‍ය පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ටොරා ටොනාවන ටොරාභ පිළිබඳ වෛද්‍ය නිලධාරී වෛද්‍ය උදාර පෙරේරා, ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ආයතනයේ ක්‍රීඩා සහ ව්‍යායාම වෛද්‍ය දමින්ද අත්තනායක මහතා, ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ආයතනයේ වෛද්‍ය නිලධාරී වෛද්‍ය කේ.ඒ.පී.කිරිඇල්ල මහතා සහ පර්යේෂණ නිලධාරීන් වින්ද්‍යා ගනේගම ආරච්චි මහත්මිය ඇතුළු මහත්ම මහත්මින් විසින් මෙම තාක්ෂණිකකෙටුම්පත් ලේඛනය සම්පාදනය කිරීමට තිබූ කළ කාලය තුළ වෙහෙස නොබලා ඉටු කරන ලද සේවය වෙනුවෙන් මාගේ නොමද ස්තූතිය හිමි වේ.

2018-SLSEM සම්මන්ත්‍රණයේදී මෙම මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය ප්‍රකාශයට පත් කරනු වස් තාක්ෂණික තොරතුරු ඇතුළත් කරමින් මෙය ලිවීමේ කාර්ය භාරය ඉටුකළ රත්නපුර කලාපීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය එන්.ජී.එස්.පන්ඩිතරත්න මහතාට මාගේ විශේෂ ස්තූතිය පුද කිරීමට කැමැත්තෙමි. මෙම ප්‍රයත්නයේදී අපහට අගනා සහායක් දුන් ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ආයතනයේ නිලධාරී මණ්ඩලය මෙන්ම තාක්ෂණික නොවන නිලධාරී මණ්ඩලය සාදරයෙන් සිහිපත් කරනු කැමැත්තෙමි.

වෛද්‍ය ඊ.ඒ.එල්.සී.කේ.එදිරිසිංහ
අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ආයතනය

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශ : තාර්කිකභාවය

සියලු ලාංකික ජනතාවගේ සමස්ත ශාරීරික සෞඛ්‍යය වැඩිදියුණු කොට බොහෝ සෞඛ්‍ය ගැටළු අවම කර ගැනීම පිණිස නීතිපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය යුතු බව ප්‍රකාශ කිරීමේ හා නිර්දේශ කිරීමේ යුක්ති යුක්ත භාවය සම්බන්ධයෙන් ගෙන හැර දැක්විය හැකි සාක්ෂි ප්‍රමාණය අති විශාලය ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වූකලපීවන රටාවන් තෝරා ගැනීමේහි දී ඒවා සෞඛ්‍ය කෙරෙහි වැදගත් බලපෑමක් ඇති කරන බව ප්‍රකට වන කදිම උදාහරණයකි. එදිනෙදා ජීවිතයේදී ශාරීරික වශයෙන් ක්‍රියාශීලී වීමත් උපවිෂ්ට වර්ධනයන්ගෙන් ඇත්වීමක් යනා දී කරුණු අපගේ සෞඛ්‍යය හා මනා දිවිපැවැත්මට අත්‍යාවශ්‍ය වේ. ක්‍රමානුකූලව ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් හෘද රෝග, කම්පනය (Stroke) දියවැඩියාව, පියයුරු පිළිකා, මහා අන්ත්‍ර පිළිකා වැනි රෝග වැළැක්වා ගැනීමට උපකාරී වන බව ඔප්පු වී තිබේ. එපමණක් නොව අධික රුධිර පීඩනය, තරුබාරුකම, ස්පුලභාවය වළක්වා ගැනීමට එයින් පිටුවහලක් ලැබෙන අතර මානසික සෞඛ්‍යය, ජීවන තත්ත්වය හා ශරීර සෞඛ්‍යය එමගින් වර්ධනය කර ගත හැකි වේ. ආහාර, දුම්පානය සහ මධ්‍යසාර භාවිතයට නැඹුරු වෙනත් ජීවන රටාවන් තුළින් අපගේ සෞඛ්‍යය කෙරෙහි හා වෙන් වෙන් වශයෙන් වැදගත් බලපෑම් ඇති කරයි.

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හා උපවිෂ්ට වර්ධනයන් පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශයන් මගින් මූලික වශයෙන් අරමුණු කෙරෙන්නේ ප්‍රතිපත්ති සම්පාදකයින් හා සෞඛ්‍ය කේෂේත්‍රයේ නියැලී වෘත්තීයවේදීන්ය. මෙකී මාර්ගෝපදේශකයන් නිර්මාණය කරනු ලැබ ඇත්තේ සැලකිය යුතු තරමේ සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ අත්කර දෙන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල ස්වභාවය හා ප්‍රමාණය පිළිබඳ තොරතුරු හා මහපෙන්වීම් සලසා දීම උදෙසාය.

බෝ නොවන රෝග අවදානම් සාධක පිළිබඳ අධ්‍යනය - 2015 තුළින් පෙන්වා දී ඇති ආකාරයට පිරිමින්ගෙන් 22.5% ක් සහ කාන්තාවන්ගෙන් 38.4% ක් ශාරීරික ව්‍යායාමයන් හි නියැලීමට සතියකට විනාඩි 150 ක් වත් ගත නොකළ බවය. 50% කට වඩා ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිහිටියන් ක්‍රියාශීලී නොවන හෝ අඩු මට්ටමේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලෙන අයවලුන්ය. එම සංඛ්‍යාව ගණනින් මිලියන 4.5 ඉක්මවයි.

සමාජීය-සංස්කෘතික, පසුබිම, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය හෝ හැකියාව යන කරුණු නොසලකා මෙම මාර්ගෝපදේශ මගින් වයස 5-64 දක්වා වූ ජනගහනය වෙනුවෙන් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හා උපවිෂ්ට වර්ධනයන් ඉදිරිපත් කොට තිබේ. ශාරීරික වශයෙන් ක්‍රියාශීලීව සිටීමෙන් අත්වන ප්‍රතිලාභයන් පිළිබඳව තොරතුරු එයින් දක්වා ඇත.

ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හා උපවිෂ්ට වර්ශාවන් පිළිබඳ ක්‍රියාමාර්ග පාදක ක්‍රියාකාරකම් හා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් පැහැදිලි කිරීම.

ඔබ නින්දේ සිටින විට ඔබගේ සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තියට වඩා ශක්තියක් අවශ්‍ය වන ශාරීරික වලනයන් එනම් ඔබගේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස හා හෘද ස්පන්දනය වේගවත් කරන වලනයන් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වශයෙන් නිර්වචනය කෙරේ. මෙම ලියවිල්ලේහි “ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්” යනුවෙන් සාමාන්‍යයෙන් දැක්වෙන්නේ සෞඛ්‍යය වැඩිදියුණු කරන ශාරීරික වලනයන්ය. ශාරීරික වලනයන් කාණ්ඩ දෙකකට බෙදිය හැකිය.

- පාදක ක්‍රියාකාරකම් යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ නිවර්තාවයෙන් අඩු ක්‍රියාකාරකම් එනම් සිට ගැනීම, සෙමින් ගමන් කිරීම, බරින් අඩු දෙවල් එසවීම ආදියයි. පාදක ක්‍රියාකාරකම්වල පමණක් නියැලෙන මිනිසුන් සක්‍රීය නොවන තැනැත්තන් සේ සැලකේ. පඩි පෙළක පඩි කීපයක් නැගීම වැනි සාමාන්‍ය තරමේ හෝ ශක්තිමය නිවර්තාවය වැඩි ක්‍රියාකාරකම්හි කෙටි අංගවල නිරත විය යුතුය. එහෙත් මෙකී ආංශික ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් මාර්ගෝපදේශයෙහි උපදෙස් පිළිපැදීමෙහිලා ප්‍රමාණවත් නොවේ.
- සෞඛ්‍යය වැඩිදියුණු කරන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා පාදක ක්‍රියාකාරකම් වලට එක් කළවීම, සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ අත්කර දෙයි. යුහුසුඵව ඇවිදීම, ලණුවෙන් පැනීම, බර ඉසිලීම.

ක්‍රීඩා උපකරණ ආධාරයෙන් ඉහළ නැගීම සහ යෝග ව්‍යායාම කිරීම වූ කලී ශාරීරික ව්‍යායාම්වලට සියලු උදාහරණ වේ. අතින් කරන වැඩ අඩංගුවන ඇතැම් රැකියාවන් තුළද මෙම මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයට අනුව ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සැලකිය යුතු තරමින් අඩංගු වේ.

අවදියෙන් සිටින විට දිගු වේලාවක් වාඩි වී සිටීම හෝ වැනිරී සිටීම, නිවාඩුපාඩු වේලාවල වැඩ කිරීම සහ ඇවිදීම උපවිෂ්ට වර්ශාවන් සේ නිර්වචනය කරනු ලැබ ඇත. පාදක ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවන පුද්ගලයින් සක්‍රීය නොවන තැනැත්තන් සේ සලකනු ලැබේ.

ශාරීරිකව සක්‍රීය වීම සඳහා සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ සහ හේතු

ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා වූ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය තුළින් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වලින් අත්කර ගත හැකි සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ පිළිබඳව සිදු කරන ලද පුළුල් පර්යේෂණයකින් හෙලිදරව් වූ කරුණු විස්තර පහත දැක්වේ.

- හෘද රෝග (CVD), දියවැඩියාව (Type 2) සහ ඇතැම් පිළිකා වැනි රෝගවල අවදානම ක්‍රමික ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වලින් අඩුකර ගත හැකිය.
- ක්‍රමික ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් තුළින් සියලු වයස්වල තැනැත්තන්ගේ රුධිර සීනි පාලනය කර ගැනීමට සහ / හෝ වැඩිදියුණු කර ගැනීමට හැකි වේ.
- ක්‍රමික ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් තුළින් මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු පාලනය කර ගැනීමට මෙන්ම සමස්ත ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍යය වර්ධනය කර ගැනීමට ඉඩ සැලසේ.
- ක්‍රමික ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලීමෙන් සෞඛ්‍යයට අහිතකර ලෙස බර වැඩි වීම වළකා බර අඩුවීමට මඟ සැලසේ.

- කිසිදු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක නොයෙදීමට වඩා කිසියම් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක යෙදීම වඩාත් යහපත් වේ.
- බොහෝ සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිඵල සම්බන්ධයෙන් ගත් කළ වැඩි තීව්‍රතාවයකින් යුක්තව බොහෝ වාර ගණනක් සහ හෝ වැඩි වේලාවක් තුළ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම මගින් අතිරේක ප්‍රතිලාභ අත් වේ.
- කඩිසරව ඇවිදීම වැනි සාමාන්‍ය තීව්‍රතාවයකින් යුක්තව අඩු කරමින් සතියකට පැය දෙකහමාරක් (විනාඩි 150) ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක යෙදෙන්නේ නම් සෞඛ්‍ය බොහෝ ප්‍රතිලාභ අත්කරගත හැකිය. වඩවඩාත් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්නේ නම් එයින් අතිරේක ප්‍රතිලාභ ලැබිය හැකිය.
- ස්වායු ව්‍යායාම (දරා ගැනීමේ) ව්‍යායාම සහ මාංශපේශී ශක්තිමත් කිරීමේ ව්‍යායාම (ඔරොත්තු දීමේ) යන දෙවර්ගයම තුළින් වාසි සැලසේ.
- සියලු ජාතීන් සහ ජනවර්ගවලට අයත් ළමුන් සහ බාලවයස්කාරයන් තරුණ හා මැදිවයස් හා වයස්ගත තැනැත්තන්ට සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ එකසේ භුක්තිවිදිය හැකිය.
- ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල ප්‍රතිලාභ අබාධිත තැනැත්තන්ටද භුක්ති විදිය හැකි වේ.
- ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වලින් ඇති වන යහපත් ප්‍රතිඵල බොහෝ දුරට අහිතකර ප්‍රතිඵල ඇතිවීමේ සම්භාවිතව අඩු කරයි.

ජනතාව ක්‍රියාශීලී විය යුත්තේ මන්ද යන්නට මෙකී සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ පමණක් හේතු නොවේ.

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හරහා යහපත්වත් සමඟ සමාජශීලී වීමට, බැහැරව කාලය ගත කිරීමට ජනතාවට ප්‍රස්ථාවක් මෙන්ම තම තමන්ගේ පෞරුෂය වර්ධනය කර ගැනීමට සැලසේ. එපමණක්ද නොව ඔවුන්ගේ ශාරීරික යෝග්‍යතාව හා ඔරොත්තු දීමේ ශක්තිය වැඩිවී විශ්‍රාම කාලයෙන් ඔබ්බට ක්‍රියාශීලී දිවියක් ගත කිරීමට හැකිවනු ඇත. ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් තුළින් ලැබෙන සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ නිසාම පමණක් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලිය යුතුය යන්න මෙම මාර්ගෝපදේශයන්ගෙන් අදහස් නොකෙරේ.

මාර්ගෝපදේශ ප්‍රවර්ධනය හා භාවිතයට පරිවර්තනය කිරීමේ වැදගත්කම

සමස්තයක් වශයෙන් මුළු මහත් ජන සමාජය තුළ ශාරීරිකක්‍රියාකාරකම් ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා හඳුන්වා දිය යුතු ක්‍රමෝපායන් පිළිබඳව තාක්ෂණික කමිටුව සමාලෝචනය කරනු ඇත. ශ්‍රී ලාංකිකයන් ශාරීරික වශයෙන් ක්‍රියාශීලී බවට පත් කිරීම සඳහා කේවල, ප්‍රජා සහ සාමාජීය මට්ටම් වලින් ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම අවශ්‍ය වේ.

පාසැල් සහ ප්‍රජා මට්ටමින් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රවර්ධනය කරනු පිණිස ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය පහසුකම් හා තිරස් සහ සිරස් ප්‍රවේශයන් සහිත ආංශික හවුල්කාරත්වයන්ට අත්‍යවශ්‍ය සාධක වේ. එබැවින් ක්‍රියාකාරකම්වල කෙටි අංග වෙනුවෙන් සහාය දීම උදෙසා යටිතල පහසුකම් තිබීම වැදගත්ය. නගර හා ගොඩනැගිලි සැලසුම් කිරීමේදී වැඩිබිම්ක තිබෙන ගොඩනැගිලි අතර ඇවිදීම සඳහා ඇවිදින මංකීරු (Sidewalks) සහ මාවත් භාවිතා කරන ලෙස මහජනතාව දිරිමත් කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු වේ. මෙය වූ කලී මහජනතාව ඒ දෙසට තල්ලු කිරීමට වඩා යෝග්‍ය වූ දෙයකි. ගොඩනැගිල්ලක් තුළ ඇති සෝපාන පාවිච්චි කිරීමට වඩා විකල්පමය වශයෙන් පඩිපෙළ භාවිතා කිරීමට පුරුදු විය යුතුය. මේ සම්බන්ධයෙන් ගත් කළ ආරාක්ෂාකාරීව ශාරීරික ව්‍යායාමවල නිරත වීම සඳහා උදාසන සහ ක්‍රීඩා පිටි යටිතල පහසුකම් සංවර්ධනය කිරීමද මෙහිලා වැදගත් වේ. පොදු ජනතාවගේ පහසුව

පිණිස මෙම මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයේ අඩංගු කරුණු සරල භාෂාවෙන් පිළියෙල කරනු ලැබ ඇති අතර ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රවර්ධනයේහි නියැලී ඕනෑම තැනැත්තෙක් විසින් මෙහි අඩංගු පණිවුඩ මහජනතාව අතර ප්‍රචලිතකිරීම සඳහා වේ. ශාරීරික වශයෙන් ක්‍රියාශීලී වීම සඳහා වූ ප්‍රශස්ත ක්‍රමය වන්නේ ජීවිත කාලය පුරාම ක්‍රියාශීලීව කටයුතු කිරීමය.

මෙසේ සම්පාදක මාර්ගෝපදේශයන් විවිධ සන්නිවේදන ක්‍රමෝපාය එනම් ලිපි ලේඛන, වෙඩි අඩවි සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් දියත් කිරීමේ කටයුතුවල හවුල්කාර ආයතන හරහා පුළුල් ලෙස ප්‍රවර්ධනය කෙරේ.

දැනට මෙවන් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත ජනගහනයට අමතර වශයෙන් සෞඛ්‍ය පාර්ශවකාර සංවිධාන සමඟ සමීප සංයෝගයෙන් යුක්තව ISM ආයතනය කටයුතු කරනු ඇත.

ශ්‍රී ලාංකිකයින් සඳහා වූ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය සැකෙවින්

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල ඉදිරිම නිරත වීම සඳහා ඉටා ගැනීම වනාහි තම තමන්ගේ සෞඛ්‍ය වැඩිදියුණු කර ගැනීම සඳහා සෑම වයස් කාණ්ඩයකටම අයත් පුද්ගලයින් විසින් සඳහා ගනු ලබන වැදගත් තීරණයකි. වයස අවුරුදු 05 සිට වැඩි මහල් අය දක්වා වයස ඇති තැනැත්තන්ට යෝග්‍ය ශාරීරික ව්‍යායාමයක නිරත වීමෙන් තම තමන්ගේ සෞඛ්‍ය වැඩි දියුණු කර ගැනීමට හැකිවන අයුරු විද්‍යාත්මක පදනමකින් 2018 ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය මූලික වශයෙන්ම ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය මගින් අරමුණු කොට ඇත්තේ ප්‍රතිපත්ති සම්පාදකයින් හා සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයන්ය. සැලකිය යුතු තරමින් සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ අත්කර දෙන්නා වූ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්හි ස්වභාවය අනුව ප්‍රමාණාත්මක ලෙස තොරතුරු හා මාර්ගෝපදේශ සපයනු වස් මෙම සංග්‍රහය පිළියෙල කර තිබේ. මාස ගණන්වල සිට වසර ගණනාවක් පුරා ක්‍රමිකව ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් දිගු කාලීන සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ ලබා ගත හැකිය. කාර්ය සාධනය හා සම්බන්ධ යෝග්‍යතාවය (performance-related fitness) වැඩි දියුණු කර ගැනීමට අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරකම්වල ස්වභාවය හා ප්‍රමාණය සම්බන්ධ ගැටළු මෙමගින් සාකච්ඡාවට බදුන් කොට නැත. ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ගේ වෛද්‍ය පර්යේෂණ වලට අදාළ ප්‍රශ්න ගත කරුණු මෙම මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයේ විෂය පථයෙන් ආවරණය නොවේ.

ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා -

ප්‍රධාන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හා උපවිෂ්ට මාර්ගෝපදේශ

අවුරුදු 5-10 වයස් කාණ්ඩවල ළමුන් සඳහා ප්‍රධාන මාර්ගෝපදේශ

අවුරුදු 5-10 වයස් කාණ්ඩවලට අයත් ළමුන් අඩු තරමින් විනාඩි 60 ක් (පැය 1ක්) එක් සතියකට දින 03 ක් මාංශපේශී හා අස්ථි වර්ධනයට උපකාරීවන ක්‍රියාකාරකම් ඇතුළු ස්වාධීන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය යුතුය.

- ස්වායු : දිනකට විනාඩි 60 ක් හෝ ඊට වැඩියෙන් සාමාන්‍ය ලෙස ජවය අවශ්‍යවන ස්වායු ව්‍යායාම.

- මාංශපේශී හා අස්ථි වර්ධනය : ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල දෛනිකව යෙදෙන විනාඩි 60 න් කොටසක් වශයෙන් හෝ ඊට වැඩියෙන් අඩු තරමින් සතියකට දින 3 ක් වත් මාංශපේශී හා අස්ථි වර්ධන ව්‍යායාම වල නිරත විය යුතුය.
- දිනපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල වැඩි වැඩියෙන් යෙදීමෙන් වැඩි සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ අත්කර ගත හැකිය.
- සාමාන්‍ය ජවාධික ශාරීරික ව්‍යායාම ව ඵනම් බයිසිකල් පැදීම සහ ක්‍රීඩා පිටියේ ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීමෙන් ළමුන්ට සුළු වශයෙන් ඩහදිය දමන අතර දැඩි හුස්ම ගැනීමට ඉඩ සලසයි.
- දිවීම, පිහිනීම වැනි ව්‍යායාම මගින් ළමුන්ට ඩහදිය දමන අතර හුස්ම අල්ලා සිටීමට "Out of breath" ඉඩ සලසයි.
- උපවිෂ්ට ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමට ගත කරන දිගු කාලය අවම කරයි. රුපවාහිනිය නැරඹීම පරිගණක හෝ වීඩියෝ ක්‍රීඩා සඳහා දිනකට පැය 2 කට වඩා ගත කිරීම නොකළ යුතුය.

11-19 අතර වයස් කාණ්ඩ වල බාල වයස්කාරයින් සඳහා ප්‍රධාන මාර්ගෝපදේශ

- සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ ලබා ගැනීම සඳහා වයස 11-19 බාල වයස්කාර ළමුන් දිනපතා අඩු තරමින් විනාඩි 60 ක් වත් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් ව යෙදිය යුතු අතර මීට මාංශපේශී හා අස්ථි වර්ධන ව්‍යායාම අඩුගණනේ සතියකට දින 3 ක් සහ සිරුරේ නම්‍යතාවය පවත්වා ගැනීමේ ව්‍යායාම සතියකට දින 5 ක් වත් කළ යුතුය.
- ස්වායු : දිනකට විනාඩි 60 ක් හෝ ඊට වැඩියෙන් සාමාන්‍ය ලෙස ජවය අවශ්‍ය වන ස්වායු ව්‍යායාම වල නිරත විය යුතුය.
- මාංශපේශී හා අස්ථි වර්ධනය : ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල දෛනිකව යෙදෙන විනාඩි 60 න් කොටසක් වශයෙන් හෝ ඊට වැඩියෙන් අඩු තරමින් සතියකට දින 3 ක් වත් මාංශපේශී හා අස්ථි වර්ධන ව්‍යායාම වල නිරත විය යුතුය.
- තමන්ගේ වසයට සුදුසු මෙන්ම සතුටු විය හැකි සහ විවිධත්වයෙන් යුක්ත ශාරීරික ව්‍යායාම වල නිරත වීම සඳහා බාල වයස්කරුවන් ධෛර්යමත් කළ යුතුය.
- දිනපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල වැඩි වැඩියෙන් යෙදීමෙන් වැඩි සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ අත්කර ගත හැකිය.
- සාමාන්‍ය ජවාධික ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් ඵනම් ක්‍රීඩා පිටියේ ක්‍රියාකාරකම් සහ බයිසිකල් පැදීම වැනි කටයුතුවල යෙදීමෙන් ළමුන්ට සුළු වශයෙන් ඩහදිය දමන අතර දැඩි දැඩිව හුස්ම ගැනීමට ඉඩ සැලසේ.
- දිවීම, පාපන්දු, පැසිපන්දු, දැල් පන්දු, වොලිබෝල් වැනි කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා කිරීමෙන් බාල ළමුන්ට ඩහදිය දමන අතර හුස්ම අල්ලා සිටීමට හැකියාවක් ලැබේ.
- උපවිෂ්ට ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමට ගත කරන දිගු කාලය අවම කරයි. රුපවාහිනිය නැරඹීම, පරිගණක හෝ වීඩියෝ ක්‍රීඩා සඳහා දිනකට පැය 2 ට වඩා ගත කිරීම නුසුදුසුය.
-

වයස 20-34 තරුණ වැඩිහිටියන් සඳහා ප්‍රධාන මාර්ගෝපදේශ

සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ ලබා ගැනීම සඳහා 20-34 වයසේ තරුණ වැඩිහිටියන් අඩු තරමින් සතියකට විනාඩි 150 ක් වත් සාමාන්‍ය ජවාධික ශාරීරික ස්වායු ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදිය යුතුය. මෙය විනාඩි 10 හෝ ඊට වැඩි කාල පරාසයන්ගෙන් යුක්තව අඩු තරමින් විනාඩි 30 බැගින් සතියකට දින 5 ක් වත් යෙදිය යුතුය.

- මීට විකල්පමය වශයෙන් සතිය පුරාම විහිද යන ආකාරයට විනාඩි 75 ක් පුරාවට ජවාධික ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල හෝ සාමාන්‍ය හා ජවාධික ක්‍රියාකාරකම් සංකලනය තුළින් සාපේක්ෂමක වශයෙන් පහසු ප්‍රතිලාභ ලබා ගත හැකිය.
- මෙකී ක්‍රියාකාරකම්වලින් අතිරේක සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභලැබෙන බැවින්, සතියකට දින දෙකක් හෝ ඊට වැඩි ගණනක් තුළ ප්‍රධානමාංශපේශීසඳහාද වන අයුරින් මාංශපේශී හා අස්ථි වර්ධනයට උපකාරීවන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නියුක්ත විය යුතුය.
- ඉහළ ප්‍රතිලාභ ලබා ගැනීම උදෙසා තරුණ වැඩිහිටියන් විසින් නම්‍යතාව වැඩි කිරීමට උපකාරීවන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල දිනපතා නිරත විය යුතුය.
- සාමාන්‍ය ජවාධික ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් ඒනම් කඩිසරව ගමන් කිරීම, බයිසිකල් පැදීම සහ වැනි කටයුතුවල නිරත වීමෙන් වැඩිහිටියන්ට සුළු වශයෙන් ඛනදිය දැමීම සිදුවන අතර දැඩිව හුස්ම ගැනීමට ඉඩ සැලසේ.
- හැල්මේ දිවීම (Jogging) සහ ගම හරහා දිවීම වැනි ජවය අවශ්‍යවන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් වැඩිහිටියන්ට ඛනදිය දමන අතර හුස්ම අල්ලා සිටීමට ඉඩ සැලසේ.
- සියළු තරුණ වැඩිහිටියන් විසින් ක්‍රියාශීලී නොවී සිටීමෙන් වැළකිය යුතුය. කිසිවක් නොකර සිටීමට වඩා කිසියම් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක නිරත වීම සුදුසුය. කිසියම් ප්‍රමාණයකට ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන වැඩිහිටියන්ට යම් යම් සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ හිමි වේ.
- ඔබ දැනට කිසිදු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක නිරත නොවන්නේ නම් ඔබ විසින් කිසියම් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක නිරත වීම තුළින් සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ අත්කර ගත හැකිය.
- වැඩි වැඩියෙන් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් වඩාත් සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ අත්කර ගත හැකිය.
- තරුණ වැඩිහිටියන් විසින් උපවිෂ්ට ක්‍රියාකාරකම් සඳහා වැඩිකාලයක් ගතකිරීම අවම කර ගත යුතු වේ.

35-64 වයසේ වැඩිහිටියන් සඳහා ප්‍රධාන මාර්ගෝපදේශ

- සෞඛ්‍යමය වශයෙන් ප්‍රතිලාභ ලබා ගැනීම සඳහා වැඩිහිටියන් විසින් සාමාන්‍ය ජවාධික ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා (ස්වායු) විනාඩි 150 ක කාලයක් ගත කළ යුතුය. එනම් විනාඩි 30 ක පමණ කාල පරාස යොදා ගනිමින් විනාඩි 10 හෝ ඊට වැඩි කොටස් තුළ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම සැලැස්.

- මීට විකල්පමය වශයෙන් සතිය පුරාම විහිදෙන ආකාරයෙන් විනාඩි 75 ක් පුරාවට ජවාධික ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල හෝ සාමාන්‍ය හා ජවාධික ක්‍රියාකාරකම් සංකලනයක් අනුගමනය කිරීමෙන් සාපෙක්ෂ වශයෙන් පහසු ප්‍රතිලාභ ලබා ගත හැකිය.
- මෙකී ක්‍රියාකාරකම්වලින් අතිරේක සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ ලැබෙන බැවින් සතියකට දින දෙකක් හෝ ඊට වැඩි දින ගණනක් තුළ ප්‍රධාන මාංශපේශී සඳහාද වන අයුරින් මාංශපේශී මීට විකල්පමය වශයෙන් සතිය පුරාම විහිදෙන ආකාරයෙන් විනාඩි 75 ක් පුරාවට ජවාධික ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල හෝ සාමාන්‍ය හා ජවාධික ක්‍රියාකාරකම් සංකලනයක් අනුගමනය කිරීමෙන් සාපෙක්ෂ වශයෙන් පහසු ප්‍රතිලාභ ලබා ගත හැකිය.
- මෙකී ක්‍රියාකාරකම්වලින් අතිරේක සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ ලැබෙන බැවින් සතියකට දින දෙකක් හෝ ඊට වැඩි දින ගණනක් තුළ ප්‍රධාන මාංශපේශී සඳහාද වන අයුරින් මාංශපේශී හා අස්ථි වර්ධනයට උපකාරීවන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය යුතුය.
- වැඩිහිටියන් නම්‍යතාව වැඩි කිරීමට උපකාරීවන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය යුතුය.
- සතියකට දින දෙකක් හෝ තුනක් හෝ සතියකට විනාඩි 60 ක් ස්නායු වලනය ප්‍රවර්ධනය කෙරෙන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම.
- සියළු වැඩිහිටියන් ක්‍රියාශීලී නොවී සිටීමෙන් වැළකිය යුතුය. කිසිවක් නොකර සිටීමට වඩා කිසියම් ශාරීරික නිරත වීම සුදුසු වේ. කිසියම් ප්‍රමාණයකට ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවන වැඩිහිටියන්ට යම් යම් සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ අත් වේ.
- ඔබ දැනට කිසිදු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක නොයෙදේ නම්, සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ අත්කර ගැනීම සඳහා ඔබ විසින් කිසියම් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක නිරත විය යුතුය.
- වැඩි වැඩියෙන් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නරත වීමෙන් වඩාත් සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ අත්කර ගත හැකි වේ.
- උපවිෂ්ට ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවන කාලසීමාව සියලු වැඩිහිටියන් විසින් අවම කර ගත යුතු වේ.

65 + වයසේ පසුවන වැඩිහිටියන් සඳහා ප්‍රධාන මාර්ගෝපදේශ

- මෙම වයසේ පසුවන වැඩිහිටියන් කිසියම් ප්‍රමාණයකට ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් යහපත් ශාරීරික හා ධාරණ ශක්තියක් පවත්වා ගැනීම ඇතුළු සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ ලබාගත හැකිය. කිසියම් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක නොයෙදී සිටීමට වඩා යෙදීමෙන් ප්‍රතිලාභ ලබා ගත හැකි වේ. වැඩි වැඩියෙන් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් වැඩි සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ ලබා ගත හැකිය.
- දිනපතා ක්‍රියාශීලීව සිටීමට අරමුණු කරගත යුතුය. සතියක ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් අඩුතරමින් විනාඩි 150 ක් (පැය 2 2/1) ක්විය යුතු අතර එම කාලය විනාඩි 10 හෝ ඊට වැඩි කොටස් වලින් යුක්ත විය යුතුය. මෙය සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා වූ එක් මාර්ගයක් නම් සතියකට දින 5 ක් විනාඩි 30 බැගින් වූ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමය.
- සාමාන්‍ය ජවාධික ක්‍රියාකාරකම්වල ක්‍රමිකව යෙදීමෙන් මේවන විටත් සක්‍රීයව සිටින්නේ නම් සතිය පුරා විහිදී යන ආකාරයෙන් විනාඩි 75 ක් පුරා ජවාධික ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හෝ

සාමාන්‍ය හා ජවාධික ක්‍රියාකාරකම් යන දෙකෙහිම සංකලනයක් යොදා ගැනීමෙන් සාපේක්ෂ ප්‍රතිලාභ අත්කර ගත හැකිය.

- නම්‍යතාවය හා සමබරතාවය වැඩිදියුණු කර ගැනීම සඳහා දිනපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදිය යුතුය.
- වැටීමේ අවදානමක් තිබේ නම් නම්‍යතාව හා සමබරතාව වැඩිදියුණු කරන ස්නායු-වාලක ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් ඇතුළත් විය යුතුය.
- උපවිෂ්ට ක්‍රියාකාරකම්හි දිගු කාලසීමා ගත කිරීම අවම කළ යුතුය.
- සාමාන්‍යයෙන් දැඩි ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වලින් වැඩිහිටියන්ට සුළු වශයෙන් ධනදිය දැමීමට හා දැඩිව හුස්ම ගැනීමට සලස්වයි.
- ගෙවත්ත වගා කිරීම, පවුලේ සාමාජිකයින් සමඟ මුණුපුරන්/මිණිපිරියන් සමඟ සෙල්ලම් කිරීම, විනෝදයට ඇවිදීම, එදිනෙදා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් අවශ්‍යතා සඳහා කෙටිදුර ඇවිදීම යනාදිය තොරා ගත හැකිය.

ගර්භනී සමය පශ්චාත් ප්‍රසව කාලය සඳහා කාන්තාවන්ට මාර්ගෝපදේශ

- ඉතා ක්‍රියාශීලී නොවන ජවාධික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත නොවන කාන්තාවන් සතියකට අවම වශයෙන් විනාඩි 150 ක් බැගින් වන සේ සාමාන්‍ය ස්වායු ක්‍රියාකාරකම්වල ගර්භනී සමය සහ පශ්චාත් ප්‍රසව කාලය තුළ නිරත වීම යෝග්‍ය වේ. සතිය පුරාම විහිදී යන ආකාරයට මෙකී ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම වඩාත් උචිත වේ.
- පුරුද්දක් වශයෙන් ජවාධික ස්වායු ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන හෝ වැඩි ක්‍රියාශීලී බවකින් යුක්ත ගැබිනි කාන්තාවන් සම්බන්ධයෙන් ගත් කළ ඔවුන් නිරෝගීව සිටින්නේ නම් කාලසීමා අනුව ශාරීරික ව්‍යායාම් සිරුමාරු කර ගත යුත්තේ කෙසේද හා කුමන ආවස්ථා වලදීද යන්න ඔවුන්ට සෞඛ්‍ය පහසුකම් සලසන තැනැත්තා සමඟ සාකච්ඡා කර තීරණය කර ගන්නා පරිදි එකී ව්‍යායාමවල නොකඩවා නිරත විය හැකිය.

ආරක්ෂාකාරී ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා මාර්ගෝපදේශ

ආරක්ෂාකාරීව ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම, අනතුරු පිළිබඳ අවදානම් අඩුකර ගැනීම සහ සෞඛ්‍ය අහිතකර තත්වයන් අවම කර ගැනීම සඳහා :

- ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම සියළු දෙනාටම පාහේ ආරක්ෂාකාරීවන බව විශ්වාස කරමින් අවදානම් පිළිබඳව අවබෝධයෙන් පසු වීම.
- ඇතැම් ක්‍රියාකාරකම් සෞඛ්‍ය ඒවාට වඩා ආරක්ෂාකාරී වන බැවින් දැනට පවතින ශාරීරික යෝග්‍යතා මට්ටම හා සෞඛ්‍ය අරමුණු උදෙසා නියැලිය යුතු යෝග්‍ය ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල ස්වාභාවය තෝරා ගත යුතු වේ.
- මාර්ගෝපදේශයන්හි උපදෙස් හා සෞඛ්‍ය අරමුණු ඉටුකර ගැනීම සඳහා වැඩි වැඩියෙන් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් අවශ්‍ය වන සෑම අවස්ථාවකදීම කාලිනව ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම වැඩි කරන්න. ක්‍රියාශීලී නොවන අය සෙමින් පටන්ගෙන සෙමින් කරගෙන යන අතරතුර එකී ක්‍රියාකාරකම් කිරීමේ වාර ගණන හා කාල පරාසයන් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වැඩි කිරීම සුදුසු වේ.

- යෝග්‍යකාරායේ උපකරණ ක්‍රීඩා ආම්පන්න පාවිච්චි කිරීම, ආරාක්ෂාකාරී වටපිටාවක් සොයා බැලීම, නීති රීති හා ප්‍රතිපත්ති අනුගමනය කිරීම සහ ශාරීරික ක්‍රියාශීලී විය යුතු අවස්ථාව, ස්ථානය සහ ආකාරය පිළිබඳව බුද්ධිමත්ව තෝරා ගැනීම් කිරීම මගින් තම තමන් ආරාක්ෂාව සලසා ගැනීම.
- නිදන්ගත රෝග හෝ රෝග ලක්ෂණ තිබේ නම් සෞඛ්‍ය පහසුකම් ලබා දෙන්නාගේ (health-care provider) අධීක්ෂණය යටතේ පසුවන, නිදන්ගත රෝග සහ රෝග ලක්ෂණ පවතින තැනැත්තන්, ඔවුනට ගැලපෙන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල ස්වභාවය හා ප්‍රමාණය පිළිබඳව ඔවුනට සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නාගෙන් විමසිය යුතුය.
- සතියක් තුළ නිරත විය යුතු ස්වායුමය ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් (Aerobic physical Activity) ප්‍රමාණය පිළිබඳ වර්ගීකරණය.

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් මට්ටම	ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය යුතු කාලය සතියකට විනාඩි	සමස්ත සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ සාරාංශය	අදහස් දැක්වීම
උපවිෂ්ට	පාදක සීමාවෙන් (base line) ඔබ්බට කිසිදු ක්‍රියාකාරකමක් නොමැත	නැත	ක්‍රියාශීලී නොවීම සෞඛ්‍යමය වශයෙන් අහිතකරය
පහළ	පාදක රේඛාවට ඔබ්බෙන් වූ ක්‍රියාකාරකම් එහෙත් සතියකට විනාඩි 150 ට අඩු	සීමිතය	ක්‍රියාකාරී නොවන ජීවන රටාවකට අඩු ක්‍රියාකාරකම් මට්ටම් පැහැදිලිවම වඩාත් යෝග්‍ය වේ .
මධ්‍යම	සතියකට විනාඩි 150 සිට 300 දක්වා	සැලකිය යුතු තරම්	පහළ පරාසයේ ක්‍රියාකාරකම් වලට වඩා ඉහළ පරාසයේ ක්‍රියාකාරකම් වලින් පුළුල් සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ ලැබේ.
ඉහළ	සතියකට විනාඩි 300 ට වැඩි	අතිරේක	ඉහළ පරාසයකදී ලැබෙන සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ තවමත් පරීක්ෂණ තත්ත්වයේ පවතී.

- පාදක රේඛාවෙන් ඔබ්බට වූ ඵදිනෙදා ජීවිතයේ ක්‍රියාකාරකම්වලින් ඔබ්බට කිසිදු ක්‍රියාකාරකම නොයෙදීම උපවිෂ්ට ක්‍රියාකාරකම් ගණයේහිලා සැලකේ.

- පහළ මට්ටමේ ක්‍රියාකාරකම් වනාහි පාදක රේඛාවටට ඔබ්බෙන් වූ සතියකට විනාඩි 150 ට අඩු (පැය 2 ½) සාමාන්‍යයෙන් නිවර්තාවයෙන් යුක්ත ක්‍රියාකාරකම් හෝ එසේත් නැතිනම් විනාඩි 75 ක් තුළ නියැලිය යුතු ජ්‍යෙෂ්ඨ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වේ.
- මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ ක්‍රියාකාරකම් යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ සතියකට විනාඩි 150 සිට 300 දක්වා වූ සාමාන්‍ය නිවර්තාවයෙන් යුක්ත ක්‍රියාකාරකම් හෝ සතියකට විනාඩි 75 සිට 150 ක කාලයක් තුළ නියැලිය යුතු ජ්‍යෙෂ්ඨ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්ය. මෙම පරාසය විද්‍යාත්මකව ආසන්න වශයෙන් සතියකට විනාඩි 500 සිට 1000 දක්වා වූ පරිවෘත්තීය සාමාන්‍යයක් (MET) වේ.
- MET යනු පරිවෘත්තීය සාමාන්‍ය වන අතර 1 MET යනු නිදහස්ව වාඩි වී සිටින කාලය තුළ වැය වන ශක්තියයි.
- සාමාන්‍ය නිවර්තාවයෙන් යුක්ත ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් නියත පරිමාණයකට අනුව 3.0 සිට 5.9 වාර ගණනක් සිදු කරන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්හි පරිමාණය 0-10 වේ.
- ඉහළ ක්‍රියාකාරකම් යනු සතියකට විනාඩි 300 ක සාමාන්‍යයකට වැඩි සාමාන්‍ය නිවර්තාවයෙන් යුක්ත ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්ය.

වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා :

විශේෂිත ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක් සම්බන්ධයෙන් වන ශක්ති වැය වීම විස්තර කිරීම සඳහා ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි MET සටහන්වල සවිස්තරාත්මක පැහැදිලි කිරීම් 1 හා 2 ඇමුණුම් වලින් ඉදිරිපත් කෙරේ.

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශ 2018 න් ඔබ්බට වූ මාර්ග සිතියමක්

- 2018 සැප්තැම්බර් මස ප්‍රකාශයට පත් කරන ලද මෙකී ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශ මහජනතාවගේ සමාලෝචනය පිණිස මාස තුනක කාලයකට විවෘතව පවතී. මෙම සමාලෝචනය කාල සීමාව සම්පූර්ණ වූ පසු ඒ අනුව සංශෝධිත මාර්ගෝපදේශ 2018 වර්ෂයේදී ප්‍රකාශයට පත් කෙරේ.
- අදාළ එක් එක් අංශය වෙත පැවරෙන වගකීම් ඇතුළත්ව මෙම ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයට ප්‍රජා-පාදක ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රසිද්ධියට පත් කිරීමේ සැලැස්මක්ද අන්තර්ගත කරනු ලැබේ.
- ආබාධිත හා නිදන්ගත රෝගවලින් පොලොන වැඩිහිටියන් වෙනුවෙන් වෙනම මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයක් සම්පාදනය කරනු ලැබේ.
- මාර්ගෝපදේශවලට අදාළ අමතර තොරතුරු හා සම්පත් සුවිශේෂී දක්වා ඇත.

සැහැල්ලු, සාමාන්‍ය හෝ ජවාධික

සැහැල්ලු (<3 METs)	සාමාන්‍ය (3-<6 METs)	ජවාධික (≥6 METs)
ඇවිදීම	ඇවිදීම	ඇවිදීම, හැල්මේ දිවීම සහ දිවීම
නිවස, ගබඩා කාමරය හෝ කාර්යාලය වටා සෙමින් ඇවිදීම	විනාඩි 3.0 ඇවිදීම h ⁻¹ = 3.0 ^a	ඉතා වේගයෙන් පියවර තබා ඇවිදීම (4.5 mi.h ⁻¹ = 6.3 ^a)
නිවස හා රැකියාව	ඉතා වේගයෙන් පියවර තබා ඇවිදීම (4.5 mi.h ⁻¹) = 5.0 ^a	සාමාන්‍ය වේගයෙන් පියවර තබා ඇවිදීම (<10 16) = 7.0
වාඩිවී සිටීම - පරිගණකය පාවිච්චි කිරීම, මේසය ළඟ වාඩිවී වැඩ කිරීම, සැහැල්ලු උපකරණ (hand tools) පාවිච්චි කිරීම = 1.5	නිවස හා රැකියාව	ඉතා බැවුම් උස සහිත ගල්පර නැඟීම 10-42 Lb pack = 7.5-9.0
ඇඳ අතිරිලි සැකසීම, පිගන් කොප්ප සේදීම, රෙදි මැදීම, කෑම පිළියෙල කිරීම වැනි දෑ සිටගෙන කිරීම - 2.0 - 2.5	පිරිසිදු කිරීම, ජනේල කාර් ආදිය සේදුම් කිරීම, ගරාජය පිරිසිදු කිරීම = 3.0	හැල්මේ දිවීම 5 (4.5 mi.h ⁻¹) = 8.0 ^a
කලා කෘති, කාඩ් සෙල්ලම් කටයුතු = 1.5	වඩු වැඩ - සාමාන්‍ය = 3.6	දිවීම (7 mi.h ⁻¹) = 11.5 ^a
බිලියඩ් = 2.5	ලී උසුලාගෙන යාම සහ ගොඩ ගැසීම = 5.5	නිවස සහ රැකියාව
බෝට්ටු පැදීම - බලය = 2.5	තණ බිම්වල තණකොළ කැපීම = 5.5	වැලි අඟුරු ආදිය විසි කිරීම.
	විවේක වේලාවන් සහ ක්‍රීඩා	ගඩොල් වැනි බර උසුලාගෙන යාම = 7.5
දාම් ඇදීම = 2.5	බැඩමින්ටන් - විනෝදාංශය = 4.5	වෙහෙසි කරන වගා කටයුතු පිදුරු පිදුරුමිටි බැදීම = 8.0
මාළු බැම - වාඩිවී සිටීම = 2.5	පැසි පන්දු-ඉලක්කයට බෝලය විසි කිරීම = 4.5	අගල් කැපීම = 8.5
සංගීත භාණ්ඩ බෝහෝ ගණනක් වාදනය කිරීම = 2.0-2.5		විනෝදාංශ කාලය හා නිශ්චිත සැහැල්ලු ආකාරයකින් ක්‍රීඩාව සඳහා බයිසිකල් පැදීම (10-12 mi.h ⁻¹) = 6.0
	වොලිබෝල් - තරඟකාරී නොවන = 3.0 - 4.0	පැසි පන්දු ක්‍රීඩාව = 8.0
	ගංඉවුරේ සිට බිලි බැම සහ ඇවිදීම = 4.0	නිශ්චිත සාමාන්‍ය ආකාරයෙන් (12-14 mi.h ⁻¹) = වේගවත් (14-16 mi.h ⁻¹) = 10
	බෝට්ටු පැදීම = 3.0	පාපන්දු සාමාන්‍ය = 7.0; තරඟකාරී = 10.0
		නිදහස් ලෙස පිහිනීම = 6.0 ^b පිහිනීම - සාමාන්‍ය/දැඩි = 8-11 ^b
	මේස පන්දු = 4.0	ටෙනිස් (තනි) = 8.0
	ටෙනිස් (යුගල) = 5.0	වොලිබෝල් - කායවර්ධන මධ්‍යස්ථානය හෝ වෙරළ තරඟකාරී අයුරින්
අ. සමතල, රළු පෘෂ්ඨය		
ආ. විවිධ ආර සහ නිපුණතා මට්ටම් අනුව පිහිනීම සම්බන්ධයෙන් වන MET වටිනාකම් සැලකිය යුතු තරමින් වෙනස් විය හැකිය.		

MET සහ MET - විනාඩි

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල තීව්‍රතාවය මනිනු ලබන්නේ MET ආශ්‍රය කර ගැනීමෙනි. පරිවෘත්තීය සාමාන්‍ය හෝ MET වූ කලී විශේෂිත ක්‍රියාකාරකම් සම්බන්ධයෙන් ශක්තිය වැයවීම විස්තර කිරීමේදී MET ඒකකය ප්‍රයෝජනවත් වන්නකි. විවේක වේලාවේදී වැයවන ශක්තියේ අනුප්‍රමාණයට සාපේක්ෂකව ක්‍රියාකාරකමකදී වැයවන ශක්තියේ අනුපාතය MET වේ. උදාහරණයක් වශයෙන් ගතහොත් විවේක කාලයේදී වැයවන ශක්තිය MET 1 වන අතර MET 4 ක්‍රියාකාරකමකදී, විවේක කාලයේදී වැය කෙරෙන ශක්තිය මෙන් 4 ගුණයක් ශක්තිය වැය කෙරේ. . කිසියම් තැනැත්තෙක් MET 4 ක්‍රියාකාරකම්වල විනාඩි 30 ක කාලයක් නිරත වන්නේ නම් එය MET විනාඩි 120 (4x30) ක් කාලයක් (හෝ MET පැය 2.0) ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට සමාන වේ. MET 8 ක්‍රියාකාරකම්වල විනාඩි 15 ක් යෙදීම මගින් පුද්ගලයෙකුට MET විනාඩි 120 ක් අත්කර ගත හැකිය)

MET විනාඩි හා සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වලදී සතියකට වැයවන සමස්ත ශක්තිය මත ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වලින් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ රඳා පවතින බව වාර්තාවකින් දක්වා තිබේ. විද්‍යාත්මකව සලකා බලන කළ මෙම පරාසය MET විනාඩි 500 සිට 1000 දක්වා වූ ප්‍රමාණයකි. මෙම පරාසය අවශ්‍ය වන්නේ සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ අත්කර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රමාණය කෙතරම්ද යන්න ඉතාමත් නිවැරදිව හඳුනා ගත නොහැකි බැවිනි. මෙම ප්‍රමාණය සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ අනුව යම් තරමකට වෙනස් විය හැකිය. උදාහරණයක් වශයෙන් ගතහොත් සතියකට MET විනාඩි 500 ක ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් තුළින් අඩුවයසින් මිය යාමේ අවදානම සැලකිය තරමින් අඩුකර ගත හැකිය. එහෙත් සතියකට MET විනාඩි 500 ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් සැහෙන දුරට පියයුරු පිළිකා වැළඳීමේ අවදානමෙන් මිදිය හැකිය.

මාත්‍රා ප්‍රතිචාර සම්බන්ධතාවය (Dose Response Relationship)

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හා සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ අතර මාත්‍රා සම්බන්ධතාවක් තිබෙන බවට විද්‍යාත්මක සාක්ෂි තිබේ.

MET විනාඩි 500 සිට 1000 දක්වා පරාසයක ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් සැලකිය යුතු ප්‍රතිලාභ මෙන්ම මෙම පරාසය ඉක්මවන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වලින් ඊටත් වඩා සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ සලසා ගත හැකිය. මෙම පරාසයෙන් පහළ මට්ටමට අයත් ක්‍රියාකාරකම් වලින්ද යම් යම් ප්‍රතිලාභ සැලසේ. MET විනාඩි 500 සිට 1000 දක්වා වූ පරාසයක ක්‍රියාකාරකම් තුළ පවා මාත්‍රා ප්‍රතිචාර සම්බන්ධතාවය අඛණ්ඩව පවතී. එහිදී සතියකට MET විනාඩි 1000 ක් තුළින් ලැබෙන සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ සතියකට MET විනාඩි 500 ක් තුළින් ලැබෙන සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ වලට වඩා වැඩිය.

දෛනික ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්- ප්‍රතිලාභ සාරාංශය

දිනකට විනාඩි 60 ක් ක්‍රියාශීලීව සිටීම 5-10 වයසේ ළමයින්ට පහත සඳහන් කරුණු සඳහා උපකාරී වේ.

- සෞඛ්‍ය තත්වය වැඩිදියුණු වීම.
- පාසලේ ඉගෙනීමේ කටයුතුවල වඩාත් හොඳින් නිරත වීමට.
- ශාරීරික යෝග්‍යතාව වැඩිදියුණු කර ගැනීමට.
- ශරීරයේ ශක්තිය වර්ධනය කර ගැනීමට.
- වඩාත් සතුටින් සිටීමට.
- වයසට අනුව BMI ප්‍රශස්ත ලෙස පවත්වා ගැනීමට.
- ආත්ම විශ්වාසය වැඩි දියුණු කර ගැනීමට.
- නව නිපුණතා උගැන්මට.

දිනකට විනාඩි 60 ක් ක්‍රියාශීලීව සිටීම 11-19 වයසේ ළමයින්ට පහත සඳහන් කරුණු සඳහා උපකාරී වේ.

- සෞඛ්‍ය තත්වය වැඩි දියුණු වීම.
- පාසලේ ඉගෙනීමේ කටයුතුවල වඩාත් හොඳින් නිරත වීමට.
- ශාරීරික යෝග්‍යතාව වැඩි දියුණු කර ගැනීමට.
- ශරීරයේ ශක්තිය වර්ධනය කර ගැනීමට.
- යහළුවන් සමඟ සෙල්ලම් කොට ප්‍රීති වීමට.
- වඩාත් සතුටින් සිටීමට.
- වයසට අනුව ප්‍රශස්ත ලෙස BMI පවත්වා ගැනීම.
- ආත්ම විශ්වාසය වැඩිදියුණු කර ගැනීමට.
- නව නිපුණතා උගැනීමට.

20-34 වයස්වල තැනැත්තන් අඩු ගණනේ සතියකට විනාඩි 150 ක් ක්‍රියාශීලීව සිටීමෙන් පහත දැක්වෙන අවදානම් වලින් මිදිය හැකි වේ.

- අඩුවයසින් මරණයට පත් වීම
- හෘද රෝග
- ආසාදනය
- අධික රුධිර පීඩනය
- යම් යම් පිළිකා ප්‍රභේද
- දියවැඩියාව (Type 2)
- ඔස්ටියෝපෝරොසිස්

- බර වැඩිවීම හා ස්ථූලතාවය

තවද ඒමගින්

- ශාරීරික යෝග්‍යතා
- ශාරීරික ශක්තිය
- මානසික සෞඛ්‍යය (ජීවගුණය හා ආත්ම සම්භාවනාව) ඇති කර ගැනීමට අනුබල ලැබේ.

35-64 වයස්වල තැනැත්තන් අඩු ගණනේ විනාඩි 150 ක් ක්‍රියාශීලීව සිටීමෙන් පහත දැක්වෙන අවදානම් වලින් මිදිය හැකි වේ.

- අඩුවයසින් මරණයට පත් වීම.
- ආසානය
- අධික රුධිර පීඩනය
- යම් යම් පිළිකා ප්‍රභේද
- දියවැඩියාව (Type 2)
- ඔස්ටියෝපොරෝසිස්
- බර වැඩිවීම හා ස්ථූලතාවය

තවද ඒමගින්

- ශාරීරික යෝග්‍යතා
- ශාරීරික ශක්තිය
- මානසික සෞඛ්‍යය (ජීවගුණය හා ආත්ම සම්භාවනාව) ඇති කර ගැනීමට අනුබල ලැබේ.

65+ වයස්වල තැනැත්තන් අඩු කරමින් සතියකට විනාඩි 150 ක් ක්‍රියාශීලීව සිටීමෙන් පහත දැක්වෙන අවදානම් වලින් මිදිය හැකි වේ.

- නිදන්ගත රෝග (අධික රුධිර පීඩනය හා හෘද රෝග) සහ
- අඩුවයසින් මියයාම

තවද ඒමගින්

- කාර්ෂීය ස්වාධීනත්වය (function independence/ ජීවන තත්ත්වය වැඩිදියුණු කර ගැනීමට
- සංවලතා පවත්වා ගැනීමට
- ශාරීරික යෝග්‍යතා වැඩිදියුණු කර ගැනීමට
- අස්ථි සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට සහ
- මානසික සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම සහ සනීපවත්ව සිටීමට අනුබල ලැබේ.

References - යොමුගත පිපි ලේඛන

1. NCD Alliance. Available at <https://ncdalliance.org/why-ncds/ncdmanagement/cardiovascular-diseases> (accessed on 20 April 2016)
2. Ohira T, Iso H. Cardiovascular disease epidemiology in Asia. *Circ J.* 2013;77:1646-1652
3. Ministry of Health Annual Health Bulletin, Medical Statistics Unit Ministry of Health, Sri Lanka 2003. Annual Health Bulletin.
4. Yusuf S, Hawken S, Ounpuu S, et al. Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries.
5. Guidelines for Data processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Short and Long Forms, November 2005.
6. Thygesen K, Alpert JS, Jaffe AS, et al. Third universal definition of myocardial infarction. *Circulation.* 2012;126 <http://circ.ahajournals.org/content/126/16/20020> (accessed on 12 August 2017)
7. World Health Organization Global status report 2010 (2010) Available: http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_full_en.pdf. Accessed 2012 July 26.
8. Diabetes prevention program Research Group (2002) Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or Metformin. *N Engl J Med* 346 (6):393-403.
9. Li G, Zhang P, Wang J, Gregg EW, Yang W et al. (2008) The long-term effect of lifestyle interventions to prevent diabetes in the China Da Qing Diabetes prevention Study: a 20 year follow-up study. *The Lancet* 371:1783-89.
10. Ramachandran A, Snehalatha C, Mary S, Mukesh B, Bhaskar AD et al. (2006) The Indian Diabetes prevention programme shows that lifestyle modification and Metformin prevent type 2 diabetes in Asian Indian subjects with impaired glucose tolerance (IDPP-1). *Diabetologia* 49:289-297.
11. JMR, Bhopal R, Douglass A, Wallia S, Bhopal R et al. (2010) sitting time and waist circumference Are Associated with Glycemia in U.K. South Asians. *Diabetes Care* 32:1214-1218.
12. Noncommunicable Diseases Risk Factors: STEPS Survey Sri Lanka 2015.
13. Kluner. W, Williams & Wilkins. L. American College of sports Medicine, 9th Edition.

உடலியல் சார்ந்த செயற்பாடுகள் மற்றும் சோம்பல்
தன்மை கொண்ட பழக்க வழக்கங்களுக்கான
வழிகாட்டல் ஆலோசனை, பொது உரையாடல்
தொடர்பான தொழில்நுட்ப அறிக்கை.

இலங்கை

SLSEM கருத்தரங்கு 2018 - விளையாட்டு வைத்திய
நிறுவகம் (ஒத்துழைப்பின் பங்களிப்பு)



சுகாதாரம், போசாக்கு மற்றும் மாகாண சபை, உள்ளூராட்சி மன்ற மற்றும் சுதேச வைத்தியத்
துறை அமைச்சு, விளையாட்டுத் துறை அமைச்சு, கல்வி அமைச்சு

கௌரவ ராஜித சேனாரட்ன, சுகாதாரம், போசாக்கு மற்றும் சுதேச வைத்தியத் துறை
அமைச்சரிடம் கையளித்தல்.

இலங்கைக்கான உடலியல் சார்ந்த செயற்பாடுகள் மற்றும் சோம்பல் தன்மை கொண்ட பழக்கங்கள் தொடர்பான வழிகாட்டல் ஆலோசனை - 2018

மேட்லன்ட் பிளேஸ், கொழும்பு 07 இல் அமைந்துள்ள மாகாண சபை, உள்ளூராட்சி மன்ற மற்றும் விளையாட்டுத் துறை அமைச்சிற்குரிய விளையாட்டு வைத்திய நிறுவகத்தின் பணிப்பாளர் நாயகத்தின் வாழ்த்துச் செய்தி

உடலியல் சார்ந்த செயற்பாடுகள் தொடர்பான வழிகாட்டல் ஆலோசனைக் கோவையினைத் தயாரிப்பது குறித்து தர்க்க ரீதியிலான நிலைமைகள்

இலங்கையர்களுக்காக உடலியல் சார்ந்த செயற்பாடுகள் மற்றும் சோம்பல் தன்மை கொண்ட பழக்க வழக்கங்கள் தொடர்பான வழிகாட்டல் கோவைக்கான செயற்பாட்டு அம்சங்கள்

அடிப்படை செயற்பாடுகள் மற்றும் உடலியல் சார்ந்த செயற்பாடுகளைத் தெளிவுபடுத்தல்

சுகாதாரப் பயன்கள் மற்றும் உடல்சார்ந்த செயற்பாடுகளுக்குத் தேவையான காரணங்கள்

வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஊக்குவிப்பு மற்றும் மாற்றியமைப்பதற்கான முக்கியத்துவம்

இலங்கையர்களுக்கான உடலியல் சார்ந்த செயற்பாட்டு ஆலோசனைச் சுருக்கம்

இலங்கையர்களுக்கான பிரதான உடலியல் சார்ந்த செயற்பாடுகள் மற்றும் சோம்பல் தன்மை கொண்ட பழக்க வழக்கங்கள் தொடர்பான ஆலோசனைக் கோவை

5 - 10 வயதிற்கு இடைப்பட்ட பிள்ளைகளுக்கான பிரதான வழிகாட்டல் ஆலோசனை

11 - 19 வயதிற்கு இடைப்பட்ட இளம் வயதுப் பிள்ளைகளுக்கான பிரதான வழிகாட்டல் ஆலோசனை

20 - 24 வயதிற்கு இடைப்பட்ட இளம் வயதினைக் கொண்டவர்களுக்கான வழிகாட்டல் ஆலோசனை

35 - 64 வயதிற்கு இடைப்பட்டவர்களுக்கான பிரதான வழிகாட்டல் ஆலோசனை

65 க்கு மேற்பட்ட முதியோருக்கான பிரதான வழிகாட்டல் ஆலோசனை

கற்பினி மற்றும் மகப்பேற்றுக்குப் பின்னர் பெண்களுக்கான வழிகாட்டல் ஆலோசனை

பாதுகாப்புமிக்க உடற்பயிற்சி சார்ந்த செயற்பாடுகள்

ஒரு வாரத்தில் மேற்கொள்ள வேண்டிய மொத்த உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளின் அளவினை வகைப்படுத்தல்.

உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள், வழிகாட்டல் ஆலோசனைகளுக்கு அப்பால் உள்ள திட்டம் - 2018

இணைப்பு 01

இணைப்பு 02

இணைப்பு 03

மேட்லன்ட் பிளேஸ், கொழும்பு 07 இல் அமைந்துள்ள மாகாண சபை, உள்ளூராட்சி மற்றும் விளையாட்டுத் துறை அமைச்சிற்குரிய விளையாட்டு வைத்திய நிறுவகத்தின் பணிப்பாளர் நாயகத்தின் வாழ்த்துச் செய்தி

இலங்கை அரசாங்கத்தினால் முதற் தடவையாக உடற்பயிற்சி சார்ந்த செயற்பாடுகள் தொடர்பிலான வழிகாட்டல் ஆலோசனை - 2018 ஒழுங்குக் கோவையினைச் சமர்ப்பிக்கக் கிடைத்தமையை இட்டு பெரும் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். கொள்கை வகுப்பாளர்கள், உடலியல் சார்ந்த கல்வியியலாளர்கள், சுகாதார சேவையினை வகுப்போரைப் போன்று முன்னெடுப்பதற்கு பொருத்தமான உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகளின் அளவினைக் கணிப்பீடு செய்தலும், திறமைகளுக்கமைய இலங்கை மக்கள் தொடர்பிலும் அவர்களினால் எட்டுவதற்குப் பொருத்தமான உடற்பயிற்சி சார்ந்த செயற்பாடுகள், அளவு, தன்மை மற்றும் அதன் தீவிரத் தன்மைகளுக்கிணங்க இவ் வழிகாட்டல் ஆலோசனைக் கோவையின் அடிப்படைத் தகவல்கள் வழங்கப்படுகின்றன. தேசிய வழிகாட்டல் ஆலோசனைக் கோவையினை வகுக்கும் பணி தேசிய செயற்பாட்டுக் குழுவினால் விளையாட்டு மற்றும் வைத்திய நிறுவகத்திற்கு பொறுப்பளிக்கப்பட்டது. உடற்பயிற்சி தொடர்பான விஞ்ஞான மற்றும் பொதுச் சுகாதாரம் தொடர்பான நிபுணத்துவக் குழுவினால் வெளியிடப்பட்டுள்ள உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் மற்றும் பொது சுகாதாரம் தொடர்பான புள்ளிவிபரங்கள் குறித்து விரிவான மீளாய்வுகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. அக்குழுவின் தொழில்சார் தேர்ச்சி, பொறுப்புமிக்க இச் செயற்பாடுகளைப் போன்று அற்பணிப்புக்கள் தொடர்பிலும் இச் செயற்பாட்டின் போது ஒத்துழைப்பு வழங்கிய அனைவருக்கும் எனது நன்றியைத் தெரிவிக்கிறேன்.

இலங்கைக்காக எவ் வகையான விரிவான நோய்த் தடுப்பு மற்றும் சுகாதார ஊக்குவிப்பு முறைகளின் போது உடற்பயிற்சி சார்ந்த செயற்பாடுகள் முக்கிய காரணமாக அமைகின்றன. உடல்சார்ந்த செயற்பாடுகள் மற்றும் சோம்பல் தன்மை கொண்ட செயற்பாடுகள் பல்வேறுபட்ட பயங்கர நோய்களுக்கு காரணமாக அமைவதுடன் நாளாந்தம் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவது சுகாதார வளம் பொருந்திய வாழ்வு முறைமைக்கு அத்தியாவசியமானது என்பது தொடர்பில் நாம் அனைவரும் அறிந்துள்ள முக்கிய விடயமாகும்.

உடல்சார்ந்த செயற்பாடுகள் அல்லாதோரை விட உடல் சார்ந்த செயற்திறன் கொண்டோர் சிறந்த சுகாதார ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பதாகவும் நீண்ட காலம் சுகாதார ரீதியிலான பாதிப்புக்களுக்கு உட்படும் அபாயம் குறைவாக இருப்பதும் பலம்பொருந்திய சான்றாக அமைந்துள்ளன.

நோயினைத் தடுக்கும் பிரதான காரணிகளாக அமைதல், நோயினைத் தடுப்பதற்காக தெளிவாகத் தேவையான உடல்சார்ந்த செயற்பாடுகள் அனைகமாக கருத்திற் கொள்ளாத விடயங்களாக அமைந்துள்ளன. இதனால் இலங்கை மக்களுக்காக வகுக்கப்பட்டுள்ள இவ் உடல்சார்ந்த செயற்பாடுகள் மற்றும் சோம்பல் தன்மை கொண்ட வழிகாட்டல் ஆலோசனைக் கோவைகள் மூலம் சகல வயதுப் பிரிவினருக்கும் மிகுந்த சுகாதார வளத்துடன் நீண்ட காலம் வாழ்வதற்காக உதவுக் கூடிய நடவடிக்கை வரை காணப்படுகின்றது. வழிகாட்டல் ஆலோசனை 08 மூல அம்சங்களைக் கொண்டமைந்துள்ளது. அதாவது வாழ்க்கை முறைப் பிரவேசம், சமநிலை, மக்கள், குடும்பம் மற்றும் சமூகத்தை வலுவூட்டல், மானிட உரிமையினை அடிப்படையாகக் கொண்ட பிரவேசம், சாட்சிகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட செயற்பாடுகள், குடும்பச் செயற்பாடுகளுக்காக துறைசார்ந்த தொடர்புகள் மற்றும் பங்குடமை சார்ந்த கொள்கையின் தெளிவின்மை மற்றும் அனைவருக்கும் சுகாதாரத் தழுவல்களை வழங்குதல் ஆகிய விடயங்களை அமுல்படுத்தும் முறைகளும் உள்ளடங்கியுள்ளன. உடல்சார்ந்த செயற்பாடுகள் கொண்டவராக மாற்றியமைப்பதற்காக அதற்கு உரிய சூழல் அனைவருக்கும் அரசாங்கத்தினால் உருவாக்கப்பட வேண்டும்.

ஒப்பம்,
வைத்தியர். லக்ஸ்மன் எதிரிசிங்க
2018.09.02

நன்றி தெரிவித்தல்

இந்த வரைவு ஆவணத்தை குறுகிய காலத்திற்குள் தயாரிக்கும் முயற்சியின் போது மாகாண சபை, உள்ளூராட்சி மன்ற மற்றும் விளையாட்டுத் துறை அமைச்சிற்கும், கௌரவ விளையாட்டுத் துறை அமைச்சர் பைசர் முஸ்தபா அவர்களினால் வழங்கப்பட்டுள்ள ஒத்துழைப்புக்கள் உட்பட ஊக்குவிப்புகளுக்காகவும் இந்த சந்தர்ப்பத்தில் நான் நன்றி தெரிவிக்க விரும்புகிறேன். மேலும் தொற்றாத நோய்கள் தொடர்பான தேசிய செயற்பாட்டு குழுவிற்கு தலைமைத்துவத்தை வழங்கிய தேசிய அடிப்படையில் முன்னுரிமைமிக்க தேசிய உடல்சார்ந்த செயற்பாடுகளுக்கான வழிகாட்டல் ஆலோசனைக் கோவைகளை வகுக்கும் பணிகள் விளையாட்டு மற்றும் உடற்பயிற்சி வைத்திய நிறுவகத்திற்கு பொறுப்பளிப்பது தொடர்பில் சுகாதார, போசாக்கு மற்றும் சுதேச வைத்தியத்துறை அமைச்சர் கௌரவ ராஜித சேனாரட்ன அவர்களுக்கு நன்றி தெரிவிக்கிறேன். மேலும் இப்பணிகளை வெற்றிகரமாக்கும் போது தலைமைத்துவ மற்றும் வழிகாட்டல்களை வழங்கிய மாகாண சபை, உள்ளூராட்சி மன்ற மற்றும் விளையாட்டுத் துறை அமைச்சின் செயலாளர் கமல் பத்மசிறி அவர்களுக்கும் அமைச்சின் சிரேஷ்ட உத்தியோகத்தர்களையும் பாராட்டுகிறேன்.

தொழில்நுட்பக் குழுவின் அங்கத்தவர்களான சுகாதார, போசாக்கு மற்றும் சுதேச வைத்தியத்துறை அமைச்சின் தொற்றாத நோய் தொடர்பான பணிப்பாளர் வைத்தியர். திலக் சிறிவர்தன, கல்வி அமைச்சின் உடற்கல்வி தொடர்பான பணிப்பாளர் மஞ்சள காரியவசம், செயற்திட்ட உத்தியோகத்தர் மில்ரோய் ஜயமான்ன, கல்வி அமைச்சின் உடற்பயிற்சி கல்விக் கிளையின் செயற்திட்டப் பணிப்பாளர், சிரானி குலவங்ச, குடும்ப சுகாதார வைத்திய ஆலோசகர் வைத்தியர். அயேசா லொகுபாலசூரிய, வைத்திய உத்தியோகத்தர் வைத்தியர். ஐ.ஓ.கே. நாணயக்கார, வைத்திய உத்தியோகத்தர். கே.கே. மஹகமகே, உலக சுகாதார அமைப்பின் தேசிய தொழில்சார் உத்தியோகத்தர். வைத்தியர். வேஜின் மல்லவாராச்சி, சுகாதார, போசாக்கு மற்றும் சுதேச வைத்தியத் துறை அமைச்சின் தொற்றாத நோய் தொடர்பான வைத்திய உத்தியோகத்தர் வைத்தியர் உதார பெரேரா, விளையாட்டு வைத்திய நிறுவகத்தின் விளையாட்டு மற்றும் உடற்பயிற்சி தொடர்பான வைத்தியர் தமிழ்நத அத்தநாயக்க, விளையாட்டு வைத்திய நிறுவகத்தின் வைத்திய உத்தியோகத்தர் வைத்தியர் கே.ஏ.பி. கிரியல்ல மற்றும் ஆராய்ச்சி உத்தியோகத்தர். விந்தியா கனேகமஆராச்சி உள்ளிட்டோரினால் இத்தொழில்நுட்பக் குழு ஆவணத்தை வகுக்க இருந்த காலத்திற்குள் இதன் துயரங்களைக் கருத்திற்கொள்ளாது மேற்கொள்ளப்பட்ட சேவைக்காக எனது நன்றியைத் தெரிவிக்கிறேன்.

2018-SLSEM கருத்தரங்கின் போது இவ் வழிகாட்டல் ஆலோசனைக் கோவை வெளியிடும் வகையில் தொழில்நுட்பத் தகவல்களை உள்ளடக்கி இதனைத் தயாரிப்பதற்கான பணிகளை மேற்கொண்ட இரத்தினபுரி வலய சுகாதார சேவைப் பணிப்பாளர் வைத்தியர் என்.ஜி.எஸ். பண்டிதரத்ன அவர்களுக்கும் விசேட நன்றியைத் தெரிவிக்க விரும்புகிறேன். இம்முயற்சியின் போது எமக்கு உயரிய ஒத்துழைப்புக்களை வழங்கிய விளையாட்டு வைத்திய நிறுவகத்தின் உத்தியோகத்தர் சபையைப் போன்று தொழில்நுட்பத் திறனற்ற உத்தியோகத்தர் சபையினையும் நினைவு கூற விரும்புகிறேன்.

வைத்தியர் ஈ.ஏ.என்.சி.கே. எதிரிசிங்க
பணிப்பாளர் நாயகம்
விளையாட்டு வைத்திய நிறுவகம்

உடற்பயிற்சி தொடர்பான வழிகாட்டல் ஆலோசனைகள்

சகல இலங்கை மக்களினதும் முழுமையான உடல் சுகாதாரத்தை விருத்தி செய்து அனேகமான சுகாதாரப் பிரச்சினைகளை கட்டுப்படுத்தும் வகையில் நாளாந்தம் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும்மென தெரிவிப்பதில் மற்றும் பரிந்துரை செய்யும் நியாயம் தொடர்பில் காண்பிக்க முடியுமான சாட்சிகள் கூடுதலாகக் காணப்படுகின்றன. உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகள் சிறந்த வாழ்க்கை முறையினை தேர்ந்தெடுக்கும் போது அவை சுகாதாரத்தின் மீது முக்கியத்துவம் வாய்ந்த தாக்கத்தைச் செலுத்தக்கூடியதாக இருப்பது தெரிகின்றது. நாளாந்த வாழ்வில் உடல் ஆரோக்கியத்துடன் செயற்படுவதன் மூலம் (Stroke) பழக்க வழக்கங்களின் அனுபவங்கள் போன்ற விடயங்கள் எமது சுகாதார மற்றும் சிறந்த வாழ்க்கைக்கு அத்தியாவசியமாகின்றது. கிரமமான முறையில் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் இருதய நோய், மாரடைப்பு, நீரிழிவு, மார்பக புற்றநோய், பாரிய விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய புற்றுநோய்கள் போன்றவற்றிலிருந்து தடுப்பதற்கு உதவுவதாக உறுதிப்படுத்தப்படுகின்றது. அதுமாத்திரமின்றி கூடுதலான இரத்த அழுத்தம், நிறை அதிகரித்தல், உடல் எடை அதிகரித்தல் போன்றவற்றை தடுப்பதற்கும் இது உதவியாக அமைவதுடன், மானிட சுகாதார, வாழ்க்கைத் தரம் மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்ய முடிகின்றது. உணவு, புகைத்தல் மற்றும் போதைப் பொருள் பயன்பாட்டிற்கு ஆர்வம் காண்பிப்போர் வேறு வகையான வாழ்க்கை முறை ஊடாக சுகாதாரம் தொடர்பில் மற்றும் தனித்தனியான அழுத்தங்கள் உட்பட பாதிப்புக்களும் இதன் மூலம் ஏற்படுகின்றன.

உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகள் மற்றும் சோம்பல் தன்மை கொண்ட பழக்க வழக்கங்கள் தொடர்பான வழிகாட்டல் ஆலோசனைகளில் பிரதான நோக்கமாக அமைவது கொள்கை வகுப்பாளர்கள் மற்றும் சுகாதாரத் துறையில் ஈடுபட்டுள்ள தொழிலாளர்கள், வழிகாட்டல் ஆலோசகர்கள் உருவாக்கப்பட்டிருப்பது குறிப்பிடத்தக்களவு சுகாதாரப் பிரதிலாபங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகளின் தன்மை மற்றும் அளவுகள் தொடர்பான தகவல்கள் உட்பட வழிகாட்டல்களை வழங்குவதற்காகும்.

தொற்றாத நோயின் பாதிப்புக்கான காரணிகள் தொடர்பிலான கற்கை - 2015 இன் மூலம் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளவாறு ஆண்களில் 22.5% மானோர் மற்றும் பெண்களில் 38.4% மானோர் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதற்கு வாரம் ஒன்றிற்கு 150 நிமிடங்களேனும் செலவளிக்கவில்லை என்றும் 50% திற்கு மேற்பட்ட இலங்கையின் வயது வந்தோரில் செயற்திறனற்ற அல்லது குறைவான உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவோரும் காணப்படுகின்றனர். இவ் எண்ணிக்கை 4.5 மில்லியனைத் தாண்டியுள்ளது.

சமூக, கலாசார, பின்னணி, ஆண் பெண் பால் அல்லது இயலுமைகள் ஆகிய விடயங்களைக் கருத்திற் கொள்ளாது இவ் வழிகாட்டல் ஆலோசனை மூலம் 5 - 64 வயது வரையான சனத்தொகைக்காக உடல்சார்ந்த செயற்பாடுகள் மற்றும் சோம்பல் தன்மை கொண்ட பழக்க வழக்கங்கள் முன் வைக்கப்பட்டுள்ளன. உடல் ரீதியாக செயற்திறன் இருப்பதன் மூலம் ஏற்படக்கூடிய பயன்கள் தொடர்பான தகவல்கள் இதில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

இலங்கையர்களுக்காக உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகள் மற்றும் சோம்பல் தன்மை கொண்ட பழக்க வழக்கங்கள் தொடர்பான செயற்பாட்டுக் கோட்பாட்டு பணிகள் மற்றும் உடல் நிலை சார்ந்த செயற்பாடுகளை தெளிவுபடுத்தல்.

நீங்கள் உறக்கத்தில் இருக்கும் போது தங்களது உடம்பிற்கு தேவையான சக்தியை விட கூடுதலான சக்தி அவசியப்படும் வேளையில் உடம்பின் அசைவு மூலம் அதாவது உங்களது சுவாசத்தின் மூலம் மற்றும் இதயத்துடிப்பு வேகப்படுத்தக்கூடிய அசைவு உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகளாக வரைவிலக்கணப்படுத்தப்படுகின்றது. இவ் ஆவணத்தின் உள்ளடக்கமான “உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகள்” என பொதுவாகக் குறிப்பிடப்பட்டிருப்பது சுகாதாரத்தை விருத்தி செய்யக்கூடிய உடல் சார்ந்த அசைவுகள், உடல் அசைவுகளை இரண்டு பிரிவுகளாக வகைப்படுத்த முடியும்.

- அடிப்படைச் செயற்பாடுகளாக குறிப்பிடப்பட்டிருப்பது தீவிரத் தன்மையை விட குறைந்த செயற்பாடுகள் அதாவது இருத்தல், மெதுவாகப் பயணித்தல், நிறையை விட குறைந்தவற்றை தூக்குதல், அடிப்படைச் செயற்பாடுகளில் மாத்திரம் ஈடுபடும் தொடர்ச்சியான செயற்பாடுகள் கொண்டவர்களாக கருதப்படமாட்டார்கள், படிக்கட்டில் ஒரு சில படிக்களை ஏறுதல் போன்ற சாதாரணமான அல்லது பலத்தினை அதிகரிக்கக்கூடிய செயற்பாடுகள் போன்ற சிறிய செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும் இருப்பினும் இது துறைசார் உடலியல் செயற்பாட்டு வழிகாட்டல் ஆலோசனைக் கோவையை பின்பற்றுவது போதுமானதாக அமையாது.
- சுகாதாரத்தை விருத்தி செய்யும் உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகளுக்காக அடிப்படையாகக் கொண்ட செயற்பாடுகளுடன் இணைவது சுகாதாரப் பயன்களை பெற்றுத் தரக்கூடியது அவசரமாக நடத்தல், கயிற்றில் பாய்தல், பாரம் தூக்குதல்

விளையாட்டு உபகரணங்களின் உதவியுடன் மேலே ஏறுதல் மற்றும் தேக அப்பியாசத்தில் ஈடுபடல் போன்ற உடற்பயிற்சிகளுக்கு சகல உதாரணங்களாகும். கையால் புரியக்கூடிய வேலைகள் அடங்கும் ஒரு சில தொழில்களும் இவ் வழிகாட்டல் ஆலோசனைகளுக்கமைய உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகள் குறிப்பிடத்தக்களவு அடங்கியுள்ளன.

விழிப்புடன் இருக்கும் போது நீண்ட நேரம் அமர்ந்திருத்தல் அல்லது சாய்ந்திருத்தல், விடுமுறை தினங்களில் வேலைகளில் ஈடுபடல் போன்றன நடக்கும் சோம்பல் தன்மை கொண்ட பழக்கமாக வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது. அடிப்படைச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவோர் தொடர்ச்சியல்லாதவர்களாக கருதப்படுவர்.

உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகளுக்காக சுகாதாரப் பிரதிலாபங்கள் மற்றும் காரணங்கள்

இலங்கையர்களுக்காக உடல் சார்ந்த செயற்பாட்டு வழிகாட்டல் ஆலோசனைக் கோவைகள் மூலம் உடற் செயற்பாடுகள் ஊடாக பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய சுகாதாரப் பிரதிலாபங்கள் தொடர்பில் மேற்கொள்ளப்பட்ட விரிவான ஆராய்ச்சிகள் மூலம் தகவல்கள் விபரமாக கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

- இருதய நோய் (CVD), நீரிழிவு (Type 2) மற்றும் ஒரு சில புற்றுநோய் போன்ற நோய்களின் அவதானம் கிரமமாக உடற்பயிற்சிகள் மூலம் குறைக்க முடியும்.

- முறையான உடல்சார்ந்த செயற்பாடுகள் மூலம் சகல வயது கொண்டோரினதும் இரத்தத்தின் சீனியினைக் கட்டுப்படுத்தல் மற்றும் / விருத்தி செய்ய முடிகின்றது.
- முறையான உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகள் மூலம் மானிட செயற்பாடுகளை கட்டுப்படுத்துவதைப் போன்று மொத்த உடல் சார்ந்த மற்றும் உள சுகாதாரத்தை விருத்தி செய்வதற்கு வாய்ப்புக் கிடைக்கின்றது.
- முறையான உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகளின் ஈடுபடுவதன் மூலம் சுகாதாரத்திற்கு பாதிப்பு மிகுந்ததாக நிறை அதிகரிப்பதை தவிர்த்து நிறையைக் குறைக்க வாய்ப்புக் கிடைக்கின்றது.
- எந்தவொரு உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகளில் ஈடுபடாதிருப்பதை விட ஏதேனும் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது மிகவும் பொருத்தமானதாகும்.
- அனேகமான சுகாதாரப் பயன்கள் தொடர்பில் நோக்கும் போது கூடுதலாக தீவிரமான அல்லது பல தடவைகள் அல்லது அதனை விட மேற்பட்ட நேரத்திற்குள் உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் மேலதிக பயன்கள் கிடைக்கின்றன.
- அவசரமாக நடத்தல் போன்ற பொதுவான தீவிரமான செயற்பாடுகளை குறைத்து வாரத்திற்கு 2½ மணித்தியாலம் (150 நிமிடங்கள்) உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதாயின் சுகாதார ரீதியில் பல்வேறுபட்ட பயன்களை பெற்றுக் கொள்ள முடியும். கூடுதலாக தொடர்ந்தும் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதாயின் அதன் மூலம் மேலதிக பிரதிலாபங்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.
- ஒட்சிசன் அதிகரிப்பிற்கான உடற்பயிற்சி (தாங்கிக் கொள்ளல்) உடற்பயிற்சி மற்றும் தசைகளை உறுதிப்படுத்தும் உடற்பயிற்சி (தாங்கிக் கொள்ளல்) ஆகிய இருவகைகள் மூலம் பயன்கள் கிடைக்கின்றன.
- சகல இன மக்கள் மற்றும் இன வகைகளுக்குரிய பிரிவுகள் உட்பட வயது குறைந்த இளைஞர்கள் உட்பட நடுத்தர வயது கொண்ட மற்றும் வயோதிபர்களுக்கு சுகாதாரப் பிரதிலாபங்களை ஒரே முறையில் பெற்றுக் கொள்ள முடிகின்றது.
- உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகளின் பயன்களை அங்கவீனர்களுக்கு அனுபவிக்க முடிதல். உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகள் மூலம் ஏற்படக்கூடிய சிறந்த பெறுபேறுகள் அனேகமான பாதக விளைவுகள் ஏற்படுவதைக் கட்டுப்படுத்துகின்றது.

உற்சாகத்துடன் இருப்பதன் மூலம் சுகாதார ரீதியில் பல்வேறுபட்ட பயன்கள் உட்பட சிறந்த பிரதிலாபங்கள் கிடைப்பதற்கு காரணங்களாக அமைகின்றன. உடற்பயிற்சி சார்ந்த செயற்பாடுகள் ஊடாக நண்பர்களுடன் சமூக ஆர்வமின்றி காலத்தை கடப்பதற்கு மக்களுக்கு சந்தர்ப்பத்தைப் போன்று தமது ஆளுமை விருத்திக்கு வழிவகுக்கின்றது. அது மாத்திரமின்றி உடல் ஆரோக்கியமுட்பட தாங்கிக் கொள்ளும் சக்தியும் அதிகரிப்பது ஓய்வகாலத்திற்கு அப்பாலும் சிறந்த உற்சாகத்துடனும் ஆரோக்கியத்துடனும் வாழ்வினைக் கழிக்க வாய்ப்புக் கிடைக்கின்றது. உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் மூலம் கிடைக்கக்கூடிய சுகாதாரப் பயன்கள் காரணமாக மாத்திரம் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபட வேண்டும் என்பது வழிகாட்டல் ஆலோசகர்களின் கருத்தாக அமைவதில்லை.

வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஊக்குவிப்பு மற்றும் பயன்பாட்டினை மாற்றியமைப்பதன் முக்கியத்துவம்

முழுமையாக மொத்த சமூகத்தில் உடற்பயிற்சி சார்ந்த செயற்பாடுகளை ஊக்குவிப்பதற்காக அறிமுகப்படுத்த வேண்டிய முறைகள் தொடர்பாக தொழில்நுட்பக் குழு மீளாய்வுகளை மேற்கொள்கின்றது. இலங்கையர்களை உடல் ரீதியாக செயற்பாட்டுத் திறன் கொண்டவர்களாக மாற்றியமைப்பதற்காக தனிப்பட்ட, சமூக மற்றும் சமூக மட்டங்களில் உரிய செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வது அவசியமாகும்.

பாடசாலை மற்றும் சமூக மட்டத்தில் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளை விருத்தி செய்யும் வகையில் ஆரம்ப சுகாதார வசதிகள் மற்றும் நேர் உட்பட செங்குத்து பிரவேசம் கொண்ட துறைசார் பங்குடமை இதற்கு அத்தியாவசிய காரணியாகும். எனவே உரிய செயற்பாடுகளில் குறுகிய பிரிவாக அமைவது உரிய பிரிவிற்காக ஒத்துழைப்பு வழங்கும் வகையில் உட்கட்டமைப்பு வசதிகளை மேற்கொள்வது முக்கியத்துவம் மிக்கதாகும். நகரங்கள் மற்றும் கட்டடங்களை திட்டமிடும் போது வேலைத்தளங்களில் இறக்கக்கூடிய கட்டடங்களுக்கிடையே நடப்பதற்காக, நடக்கும் மருங்குகள் (Sidewalks) மற்றும் வீதிகளைப் பயன்படுத்துமாறு மக்களை ஆர்வமுட்படுவது தொடர்பில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். இது மக்களை அது சார்ந்த திசைக்கு திசைதிருப்புவதும் மிகவும் பயன்மிக்க விடயமாக அமைகின்றது.

கட்டடத்தில் உள்ள மின்தூக்கியைப் பயன்படுத்துவதை விட மாற்றுச் செயற்பாடாக படிக்கட்டுக்களை பயன்படுத்துவதற்கு பழக வேண்டும். இது தொடர்பில் நோக்கும் போது பாதுகாப்பான முறையில் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்காக காலையில் மற்றும் விளையாட்டு மைதானங்களில் உட்கட்டமைப்பு வசதிகளை விருத்தி செய்வது முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகும். பொதுமக்களின் வசதிக்காக வழிகாட்டல் ஆலோசனைக் கோவையில் அடங்கும் விடயங்களை குறுகிய மொழி மூலம் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளதுடன் உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகளின் விருத்தியின் போது எந்த நபரினாலும் இதில் அடங்கும் தகவல்களை பொது மக்களுக்கிடையே பிரபல்யப்படுத்துவதற்கும், உடல் ரீதியிலான செயற்பாடுகளுக்கான சிறந்த முறையாக அமைவது வாழ்வுபூராகவும் உற்சாகத்துடன் செயற்படுவதாகும்.

இவ்வாறு வகுக்கப்பட்ட வழிகாட்டல் ஆலோசனைக் கோவை பல்வேறுபட்ட வியூகங்கள் அதாவது ஆவணங்கள், இணையத்தள மற்றும் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளை அமுல்படுத்தும் பணிகளில் பங்காளர் நிறுவனங்கள் ஊடாக விரிவாக விருத்தி செய்யப்படுகின்றது.

தற்போது இவ்வாறான உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவோருக்கு மேலதிகமாக ஏனைய தரப்பின் அமைப்புக்களுடன் நெருங்கிய ஒத்துழைப்பு கொண்டதாக ISM நிறுவனம் செயற்படுகின்றது.

இலங்கையர்களுக்கான உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளின் வழிகாட்டல் ஆலோசனைக் கோவைகள் சுருக்கமாக

உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் தொடர்ந்தும் ஈடுபடுவதற்காகவும் தொடர்ச்சியாக இது சார்ந்த விடயங்களுக்கு முன்னுரிமை வழங்குவதும் தமது சுகாதாரத்தை விருத்தி செய்வதற்காக சகல வயதுப் பிரிவினரினால் மேற்கொள்ளப்படும் முக்கிய தீர்மானமாகும். 5 வயது தொடக்கம் வயோதிபம் வரை உள்ள சகல வயதுத் தரப்பினரும் பொருத்தமான உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் தமது சுகாதாரத்தை விருத்தி செய்யக்கூடிய முறை விஞ்ஞான அடிப்படையிலான 2018 உடற்பயிற்சிச் செயற்பாட்டு வழிகாட்டல் ஆலோசனைக் கோவை பிரதானமாக உடற்பயிற்சிச் செயற்பாட்டு வழிகாட்டல் ஆலோசனைக் கோவை மூலம் இணைக்கப்பட்டிருப்பது கொள்கை வகுப்பாளர்கள் மற்றும் சுகாதாரத் தொழிலாளர்களாகும். குறிப்பிடத்தக்களவு மட்டத்தில் சுகாதாரப் பிரதிலாபங்களை எட்டக்கூடிய உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளின் நன்மைக்கமைய போதியளவு தகவல்கள் மற்றும் வழிகாட்டல் ஆலோசனைகளை வழங்கக்கூடிய வகையில் இக்கோவை தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. பல மாதங்கள் தொடக்கம் ஆண்டுகள் பூராகவும் கிரமமாக உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் நீண்டகால சுகாதாரப் பயன்களை பெற்றுக் கொள்ள முடியும். செயற்சாதனைகள் மற்றும் அதனுடன் தொடர்புபட்ட தகைமைகளை விருத்தி (performance - related fitness) செய்வதற்குத் தேவையான செயற்பாடுகளின் தன்மை மற்றும் அளவு தொடர்பான பிரச்சினைகள் இதன் மூலம் கலந்துரையாடலுக்கு உட்படுத்த முடியும். விளையாட்டு வீர வீராங்கனைகளின் வைத்திய பரிசோதனைகளுக்குரியதான பிரச்சினைக்குரிய விடயங்கள் இவ் வழிகாட்டல் ஆலோசனைக் கோவை விடயப்பரப்பின் மூலம் தழுவப்படவில்லை.

இலங்கையர்களுக்காக -

பிரதான உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் மற்றும் சோம்பல் தன்மை கொண்ட வழிகாட்டல் ஆலோசனைகள்

5-10 வயதுப் பிரிவு சிறுவர்களுக்கான பிரதான வழிகாட்டல் ஆலோசனைகள்.

5-10 வயதுப் பிரிவினருக்குரிய பிள்ளைகளைக் குறைத்து 60 நிமிடம் (1 மணித்தியாலம்) ஒரு வாரத்திற்கு 03 மணித்தியாலங்கள் தசை மற்றும் எலும்பு விருத்திக்கு உதவக்கூடிய உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் உட்பட சுயாதீன உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும்.

- ஒட்சிசன் அதிகரிப்பு உடற்பயிற்சி : நாளொன்றுக்கு 60 மணித்தியாலம் அல்லது அதனை விட மேற்பட்ட பொதுவான சக்திக்கு தேவைப்படக்கூடிய ஒட்சிசனை அதிகரிக்கும் உடற்பயிற்சி.
- தசை மற்றும் எலும்பு விருத்தி : உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் நாளாந்தம் ஈடுபடக்கூடிய 60 நிமிடத்தில் ஒரு பகுதியாக அல்லது அதனை விடக்கூடியதாக குறைத்தது வாரத்திற்கு 03 நாட்களேனும் தசை மற்றும் எலும்பு விருத்தி உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபட வேண்டும்.
- நாளாந்தம் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் கூடுதலாக ஈடுபடுவதன் மூலம் கூடுதலான சுகாதாரப் பயன்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

- பொதுவாக கூடுதலான வேகத்துடனான உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் அதாவது துவிச்சக்கரவண்டியில் செல்லுதல். மற்றும் விளையாட்டு மைதானச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் பிள்ளைகளுக்கு சிறிதளவேனும் வியர்வை ஏற்படுவதுடன் கூடுதலாக சுவாசிப்பதற்கும் வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது.
- ஓடுதல், நீந்துதல் போன்ற உடற்பயிற்சிகள் மூலம் பிள்ளைகளுக்கு வியர்வை ஏற்படுவதுடன், மூச்சினை தக்கவைப்பதற்கு "Out of breath" வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது.
- சோம்பல் தன்மை கொண்ட செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கு ஏற்படக்கூடிய காலத்தைக் கட்டுப்படுத்தல். தொலைக்காட்சியினைப் பார்வையிட கணணி அல்லது வீடியோ விளையாட்டுகளுக்காக நாளொன்றுக்கு 2 மணித்தியாலத்திற்கு மேற்பட்ட நேரத்தை கழிக்காதிருக்க வேண்டும்.

11 - 19 இற்கு இடைப்பட்ட வயதுப் பிரிவினருக்காக பிரதான வழிகாட்டல் ஆலோசனை

- சுகாதாரப் பிரதிலாபங்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக 11 - 19 வயது கொண்ட பிள்ளைகளுக்கு நாளாந்தம் குறைந்தது 60 நிமிடமேனும் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டியதுடன் அதற்கு தசை மற்றும் எலும்பு விருத்தி உடற்பயிற்சியினை குறைந்தபட்சம் வாரத்திற்கு 03 நாட்கள் மற்றும் உடம்பின் நெகிழ்வுத் தன்மையினைப் பேணுவதற்காக உடற்பயிற்சியினை வாரத்திற்கு 05 நாட்கள் மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- ஓட்சிசன் அதிகரிப்பு உடற்பயிற்சி : நாளொன்றுக்கு 60 நிமிடம் அல்லது அதனை விட மேற்பட்ட பொதுவாக சக்தி தேவைப்படக்கூடிய மட்டத்தில் ஓட்சிசன் அதிகரிப்பு உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும்.
- தசை மற்றும் எலும்பு விருத்தி : உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் நாளாந்தம் ஈடுபடக்கூடிய 60 நிமிடத்தில் ஒரு பகுதியாக அல்லது அதனை விடக்கூடியதாக குறைத்த வாரத்திற்கு 03 நாட்களேனும் தசை மற்றும் எலும்பு விருத்தி உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபட வேண்டும்.
- தமது வயதிற்குப் பொருத்தமானதைப் போன்று திருப்தியடையக்கூடிய மற்றும் பல்வேறு வகையிலான உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதற்காக இளம் வயது கொண்டோரை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.
- நாளாந்தம் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் கூடுதலாக ஈடுபடுவதன் மூலம் கூடுதலான சுகாதாரப் பயன்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.
- பொதுவாக கூடுதலான வேகத்துடனான உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் அதாவது துவிச்சக்கரவண்டியில் செல்லுதல் மற்றும் விளையாட்டு மைதானச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் பிள்ளைகளுக்கு சிறிதளவேனும் வியர்வை ஏற்படுவதுடன் கூடுதலாக சுவாசிப்பதற்கும் வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது.
- ஓடுதல், நீந்துதல் போன்ற உடற்பயிற்சிகள் மூலம் பிள்ளைகளுக்கு வியர்வை ஏற்படுவதுடன், மூச்சினைத் தக்கவைப்பதற்கு வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது.
- சோம்பல் தன்மை கொண்ட செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கு ஏற்படக்கூடிய காலத்தைக் கட்டுப்படுத்தல், தொலைக்காட்சியினை பார்வையிடல், கணணி அல்லது வீடியோ விளையாட்டுகளுக்காக நாளொன்றுக்கு 02 மணித்தியாலத்திற்கு மேற்பட்ட நேரத்தை கழிக்காதிருக்க வேண்டும்.

20 - 34 இளம் வயதினருக்கான பிரதான வழிகாட்டல் ஆலோசனை

சுகாதாரப் பிரதிலாபங்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக 20 - 34 வயது கொண்ட இளம் வயதினர் குறைந்தது வாரத்திற்கு 150 நிமிடமேனும் பொதுவாக வேகமான உடற்பயிற்சி ஓட்சிசனை அதிகரிக்க கூடிய பயிற்சிகளில் ஈடுபடல் வேண்டும். இது 10 நிமிடம் அல்லது அதனை விட அதிகரிக்கக்கூடிய பரம்பலை அதிகரித்து 30 நிமிடங்கள் வீதம் வாரத்திற்கு 5 நாட்களேனும் ஈடுபட வேண்டும்.

- இச் செயற்பாடுகளுக்கு மேலதிகமாக சுகாதாரப் பிரதிலாபங்கள் கிடைப்பதனால் வாரத்திற்கு 2 நாட்கள் அல்லது அதனை விட மேற்பட்ட எண்ணிக்கையும் பிரதானமாக தசை மற்றும் எலும்பு விருத்திக்கு உதவக்கூடிய உடற்பயிற்சி செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும்.
- கூடுதலான பிரதிலாபங்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக இளம் வயதினரின் நெகிழ்வுத் தன்மையை அதிகரிக்க உதவக்கூடிய வகையில் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் நாளாந்தம் ஈடுபட வேண்டும்.
- பொதுவாக கூடுதலான வேகத்துடனான உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் அதாவது அவசரமாக பயணித்தல், துவிச்சக்கரவண்டியில் செல்லுதல் போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் மூலம் வயது வந்தோருக்கு சிறிது நேரம் வியர்வை ஏற்படுவதுடன் பலமாக சுவாசிப்பதற்கும் வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது.
- வேகமாக ஓடுதல் (Jogging) மற்றும் மரதன் ஓட்டம் போன்ற சக்திக்குத் தேவையான உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது வயது வந்தோருக்கு வியர்வை ஏற்படுவதுடன் சுவாசத்தைத் தக்க வைத்துக் கொள்வதற்கும் வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது.
- சகல இளம் வயதினர் உற்சாகமின்றி இருப்பதிலிருந்து தவிர்ந்திருக்க வேண்டும். எதையேனும் செய்யாதிருப்பதை விட உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவது பொருத்தமானதாகும். குறிப்பிட்ட அளவேனும் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடும் வயது வந்தோருக்கு சுகாதாரப் பிரதிலாபங்கள் கிடைக்கின்றன.
- தற்போது தாங்கள் ஏதேனும் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடாதிருப்பின் தங்களினால் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் சுகாதாரப் பயன்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.
- கூடுதலாக உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் சுகாதாரப் பிரதிலாபங்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். இளம் வயது வந்தோரினால் சோம்பல் தன்மை கொண்ட செயற்பாடுகளுக்காக கூடுதலான நேரத்தை செலவிடுவதை கட்டுப்படுத்த முடியும்.

35 - 64 வயதிற்கிடைப்பட்ட வயது வந்தோருக்கு பிரதான வழிகாட்டல் ஆலோசனை

- சுகாதாரப் பிரதிலாபங்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக வயது வந்தோருக்கு பொதுவாக கூடுதலான வேகத்தில் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளுக்காக (ஓட்சிசன் அதிகரிப்பு உடற்பயிற்சி) 150 நிமிடங்களைக் கழிக்க வேண்டும். அதாவது சுமார் 30 நிமிட கால எல்லையினைப் பயன்படுத்தி 10 நிமிடங்கள் அல்லது அதனை விடக்கூடியளவு உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவது போதுமானதாகும்.

- இதற்கு மாற்றீடாக வாரம் பூராகவும் விரிவடைந்துள்ளவாறு 75 நிமிடங்கள் பூராகவும் கூடுதலான வேகத்தில் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் அல்லது பொதுவான மற்றும் கூடுதலான வேகச் செயற்பாடுகளைப் பின்பற்றி அதற்கிணைவாக இலகுவான பிரதிலாபங்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.
- இச் செயற்பாடுகள் மூலம் மேலதிக சுகாதாரப் பிரதிலாபங்கள் கிடைப்பதனால் வாரத்திற்கு இரு நாட்கள் அல்லது அதனை விட மேற்பட்ட எண்ணிக்கைக்குள் பிரதானமாக தசைகளுக்கான மாற்றுச் செயற்பாடாக வாரம் பூராகவும் விரிவடைந்து காணப்படும் 75 நிமிடங்கள் பூராகவும் கூடுதலான வேகத்தில் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் அல்லது பொதுவான கூடுதலான வேகத்துடனான செயற்பாடுகளை முன்னெடுப்பதற்கு இணைவாக பயன்மிக்க பிரதிலாபங்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.
- இச் செயற்பாடுகளின் மேலதிக சுகாதாரப் பிரதிலாபங்கள் கிடைப்பதனால் வாரத்திற்கு 02 நாட்கள் அல்லது அதனை விட மேற்பட்ட எண்ணிக்கை பிரதான தசைக்காக தசை மற்றும் எலும்பு விருத்திக்கு உதவக்கூடிய உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும்.
- வயது வந்தோரின் நெகிழ்வுத் தன்மையை அதிகரிப்பதற்காக உதவக்கூடிய உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும்.
- வாரத்திற்கு இரண்டு நாட்கள் அல்லது 03 அல்லது வாரத்திற்கு 60 நிமிடங்கள் நரம்பு அசைவு விருத்திக்காக உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும்.
- சகல வயது வந்தோரும் செயற்பாட்டுத் துணிச்சல் இன்றி இருப்பதிலிருந்து தவிர்ந்திருக்க வேண்டும். ஏதேனும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடாதிருப்பதை விட உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவது பொருத்தமானதாகும். ஏதேனும் அளவினை விட உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் வயது வந்தோருக்கு சுகாதாரப் பிரதிலாபங்கள் கூடுதலாகக் கிடைக்கின்றன.
- தாங்கள் தற்போது உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடாதிருப்பின் சுகாதாரப் பயன்களை எட்டுவதற்காக தங்களினால் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும்.
- கூடுதலாக உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் சுகாதாரப் பிரதிலாபங்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.
- சோம்பல் தன்மை கொண்ட செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் கால எல்லையை சகல வயது வந்தோரினாலும் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

65+ வயதிற்குப் பின்னான முதியோருக்கான பிரதான வழிகாட்டல் ஆலோசனைகள்

- இவ் வயதில் உள்ள முதியோர் ஏதேனும் அளவு உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் சிறந்த உடல் பலத்தினைப் பேணுவது உள்ளிட்ட சுகாதாரப் பிரதிலாபங்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். ஏதேனும் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடாதிருப்பதை விட அது குறித்து கூடுதலாக கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் பிரதிலாபங்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். கூடுதலாக உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவதன் மூலம் சுகாதாரப் பிரதிலாபங்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

- நாளாந்தம் செயற்திறன் கொண்டதாக துணிச்சலுடன் இருப்பதை நோக்காகக் கொண்டிருக்க வேண்டும். வாரத்திற்கு உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளை குறைத்து 150 நிமிடங்கள் (02 மணித்தியாலங்கள்) உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டியதுடன் அக்காலம் 10 நிமிடம் அல்லது அதனை விட மேற்பட்ட பகுதியினைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இதனை எட்டுவதற்காக ஒரு வழிமுறை மாத்திரமாயின் வாரத்திற்கு 05 நாட்கள் 30 நிமிடம் வீதம் இவ் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும்.
- பொதுவாக கூடுதலான வேகம் கொண்ட செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு தொடர்ந்தும் அது சார்ந்த பயிற்சிகளில் தொடர்ச்சியாக ஈடுபடுவதாயின் வாரம் பூராகவும் 75 நிமிடங்கள் கூடிய வேக உடற்பயிற்சி அல்லது பொதுவான மற்றும் கூடுதலான வேகச் செயற்பாடுகள் ஆகிய இரண்டினதும் இணைப்பினைப் பயன்படுத்துவதற்கு இணைவாக பிரதிலாபங்களை பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.
- நெகிழ்வுத் தன்மை மற்றும் சமநிலையினை விருத்தி செய்வதற்காக நாளாந்தம் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும்.
- விழக்கூடிய ஆபத்துக்கள் இருப்பின் நெகிழ்வுத் தன்மையுடனும் சமநிலையினை விருத்தி செய்யக்கூடிய எலும்பு அசைவு உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும்.
- சோம்பல் தன்மை கொண்ட செயற்பாடுகளில் நீண்ட காலம் கடக்காதிருக்க வேண்டும்.
- பொதுவாக கூடுதலான உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் மூலம் முதியோருக்கு சிறிது நேரம் வியர்வை வருதல் அல்லது கூடுதலாக சுவாசிப்பதற்கும் வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது.
- வீட்டுத் தோட்டச் செய்கை, குடும்பத்தினருடன் பேரன் / பேத்தியுடன் விளையாடுதல், வினேதமான முறையில் நடத்தல், நாளாந்த உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளுக்குத் தேவையான சிறிது தூரம் நடத்தல் எனையேனும் தேர்ந்தெடுக்க முடியும்.

கற்பினிக் காலம் மற்றும் மகப்பேற்றுக்கு பின்னரான காலத்திற்கு பெண்களுக்கான வழிகாட்டல் ஆலோசனைகள்

- மிகுந்த திறனற்ற கூடுதலான வேக உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடாத பெண்கள் வாரத்திற்கு குறைந்தபட்சம் 150 நிமிடங்களேனும் பொதுவாக ஓட்சிசனை அதிகரிக்கக்கூடிய உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் கற்பினி காலத்தில் மற்றும் கற்ப காலத்திற்கு பின்னரும் ஈடுபடுவது பொருத்தமானதாகும். வாரம் பூராகவும் விரிவடையக்கூடியவாறு இதன் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது மிகவும் பொருத்தமானதாகும்.
- பழக்கமாக கூடுதலான வேக ஓட்சிசன் அதிகரிக்கும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் அல்லது கூடுதலான செயற்திறன் மிக்கதான கற்பினி பெண்கள் தொடர்பில் நோக்கும் போது அவர்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பின் உரிய கால எல்லைக்கமைய உடற்பயிற்சி நேரத்தினை மாற்றியமைக்க வேண்டியது எவ்வாறு மற்றும் எச்சந்தர்ப்பங்கள் என்பது தொடர்பில் அவர்களுக்கு சுகாதார வசதிகளை வழங்குவருடன் கலந்துரையாடி தீர்மானம் எடுக்கக்கூடியவாறு அவ் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் தொடர்ச்சியாக ஈடுபட முடியும்.

பாதுகாப்பு மிகுந்த உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளுக்கான வழிகாட்டல் ஆலோசனைகள்

பாதுகாப்பு மிகுந்ததாக உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு விபத்துக்கள் தொடர்பிலான கவனத்தை குறைத்தல் மற்றும் ஏனைய பாதக நிலைமைகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக:

- உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது சகலருக்கும் பாதுகாப்பு மிகுந்ததாக நம்பிக்கையை கட்டியெழுப்பி அபாயம் தொடர்பான விளக்கத்துடன் செயற்படல்.
- ஒருசில செயற்பாடுகளுக்குப் பின்னர் அவற்றை விடப் பாதுகாப்பு மிகுந்ததாக இருப்பதனால் தற்போது காணப்படும் உடல் ஆரோக்கிய மட்டம் மற்றும் சுகாதார நோக்கங்களில் ஈடுபட வேண்டிய தகைமைகள் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளின் தன்மைகளைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.
- வழிகாட்டல் ஆலோசனைகளில் ஆலோசனைகள் மற்றும் சுகாதார நோக்கங்களை மேற்கொள்வதற்காக கூடுதலாக உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் அவசியப்படும் சகல சந்தர்ப்பங்களிலும் சமகால உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதை அதிகரிக்க வேண்டும். செயற்திறன் அற்றதாக மெதுவாக ஆரம்பித்து மெதுவாகவே அதனை மேற்கொண்டு இடையில் அச் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளும் போது தடவைகளின் எண்ணிக்கை மற்றும் கால எண்ணிக்கையினை கிரமமாக அதிகரிப்பது பொருத்தமானதாகும்.
- பொருத்தமானவாறு உபகரண விளையாட்டுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தல், பாதுகாப்பு மிகுந்த சூழலை இனங்காணல், சட்டங்கள் ஒழுங்கு விதிமுறைகள் மற்றும் கொள்கைகளைப் பின்பற்றல் மற்றும் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டிய சந்தர்ப்பம், இடம் மற்றும் முறைகள் தொடர்பில் அறிவு பூர்வமாக தேர்ந்தெடுப்பதன் ஊடாக தமது பாதுகாப்பை வழங்குதல்.
- பயங்கர நோய்கள் அல்லது நோய்க்கான அறிகுறிகள் இருப்பின் சுகாதார வசதிகளை வழங்குபவரின் (health-care provider) மேற்பார்வையின் கீழ் காணப்படும், பயங்கர நோய்கள் மற்றும் நோய்க்கான அறிகுறிகள் இருப்போர் அவர்களுக்குப் பொருத்தமான உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளின் தன்மைகள் மற்றும் அளவுகள் தொடர்பில் அவர்களுக்கு சுகாதார சேவையை வழங்குபவரிடமிருந்து உரிய தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.
- வாரத்திற்குள் மேற்கொள்ள வேண்டிய ஒட்சிசன் அதிகரிப்பு உடற்பயிற்சி (Aerobic physical Activity) அளவு தொடர்பான வகைப்படுத்தல்கள்.

உடற்பயிற்சிச் செயற்பாட்டு மட்டம்	உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளின் ஈடுபடக்கூடிய நேரம் வாரத்திற்கு நிமிடம்	முழுமையான சுகாதாரப் பயன்பாடுகளின் சுருக்கம்	கருத்துத் தெரிவித்தல்
சோம்பல் தன்மை	அடிப்படை எல்லை (base Line) அப்பால் எந்தவொரு செயற்பாடுகளும் இல்லை.	இல்லை	செயற்திறன் மிக்கதாக இன்மை சுகாதார ரீதியிலான பாதிப்புக்களுக்கு உட்படல்.
கீழ்	அடிப்படை வரைவிற்கு அப்பால்	மட்டுப்படுத்தப்பட்ட	செயற்பாடுகள் அல்லாத வாழ்க்கை

	செயற்பாடுகள் இருப்பினும் வாரத்திற்கு 150 நிமிடங்களை விடக்குறைந்த		முறைக்கு குறைந்த செயற்பாட்டு மட்டம் தெளிவாக மிகவும் பொருத்தமானதாகும்.
நடுத்தர	வாரத்திற்கு 150 நிமிடங்கள் தொடக்கம் 300 நிமிடங்கள் வரை	குறிப்பிடதக்களவு	குறைந்த பரம்பலில் செயற்பாடுகளை விடக்கூடிய பரம்பல் செயற்பாடுகள் மூலம் விரிவான சுகாதாரப் பயன்கள் கிடைக்கின்றன.
மேல்	வாரத்திற்கு 300 நிமிடங்களை விடக்கூடுதலான	மேலதிகம்	உயரிய பரம்பலில் கிடைக்கும் சுகாதார பயன்கள் தொடர்ந்தும் பரிசோதனை மட்டத்தில் காணப்படல்.

- அடிப்படை வரைப்பிற்கு அப்பால் நாளாந்த வாழ்வின் செயற்பாடுகளுக்கு அப்பால் எந்தவொரு செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடாது சோம்பல் தன்மை கொண்ட செயற்பாடுகளாக கருதப்படுகின்றது.
- குறைந்த மட்டம் கொண்ட செயற்பாடுகள் என்பது அடிப்படை வரைப்பிற்கு அப்பால் வாரத்திற்கு 150 நிமிடங்களை விடக் குறைந்த (2½ மணித்தியாலம்) பொதுவாக கடுமையான செயற்பாடுகளினது அவ்வாறு இன்றேல் 75 நிமிடங்களில் ஈடுபட வேண்டிய கூடுதலான வேக உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளாகும்.
- நடுத்தரளவு செயற்பாடுகள் எனக் கருதப்படுவது வாரத்திற்கு 150 நிமிடங்கள் தொடக்கம் 300 வரையான பொதுவான கடுமையான செயற்பாடுகள் அல்லது வாரத்திற்கு 75 நிமிடங்கள் தொடக்கம் 150 வரை ஈடுபட வேண்டிய சுயாதீன உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடாகும். இப்பரம்பலை விஞ்ஞான ரீதியில் அண்மித்த அளவாக வாரத்திற்கு 500 தொடக்கம் 1000 வரையான வளர்ச்சி மாற்ற சமநிலை (MET) ஆகும்.
- MET என்பது வளர்ச்சி மாற்ற சமநிலை என்பதுடன் I MET என்பது சுயமாக அதிகரிக்கும் காலத்திற்குள் விரயமாகும் சக்தி.
- பொதுவாக வேகமான முறையில் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் அளவிற்கமைய 3.0 தொடக்கம் 5.9 தடவைகள் எண்ணிக்கையில் இடம்பெறும் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளின் அளவு 0-10 ஆகும்.
- உயரிய செயற்பாடு என்பது வாரத்திற்கு 300 நிமிடங்கள் என்ற சாதாரண அளவை விட பொதுவாக கடுமையான செயற்பாடுகள் கொண்ட உடற்பயிற்சிகளாகும்.

மேலதிக தகவல்களுக்காக :

விசேடமாக உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் தொடர்பில் சக்தி விரயமாகுவதை விபரிப்பதற்காக பயன்பாட்டுக்கு எடுத்துக் கொள்ளக்கூடிய MET குறிப்புக்களின் விளக்கமாக தெளிவு படுத்தல் 1 மற்றும் 2 இணைப்புக்கள் மூலம் சமர்ப்பிக்கப்படுகின்றது.

உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் தொடர்பான வழிகாட்டல் ஆலோசனை 2018 இற்கு அப்பால் வரைவு மார்க்கம்

- 2018 டிசம்பர் மாதம் வெளியிடப்பட்ட இதன் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் தொடர்பான வழிகாட்டல் ஆலோசனை பொதுமக்களினால் மீளாய்விற்குட்படுத்தும் வகையில் 3 மாதங்களுக்கு திறந்த அடிப்படையில் காணப்படுகின்றது. இவ் மீளாய்விற்கு உட்படுத்தப்பட்ட காலஎல்லை பூர்த்தியடைந்ததன் பின்னர் அதற்கமைய மறுசீரமைக்கப்பட்ட வழிகாட்டல் ஆலோசனை 2018 ஆம் ஆண்டில் வெளியிடப்படும்.
- உரிய அவ்வவ் பிரிவிற்குப் பொறுப்பளிக்கப்படும் பொறுப்புக்களை உள்ளடக்கக் கூடியவாறு இவ் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் தொடர்பான வழிகாட்டல் ஆலோசனைக் கோவைக்கு சமூக அடிப்படைச் செயற்பாடுகள் பகிரங்கப்படுத்துவதற்கான திட்டம் உள்ளடக்கப்படும்.
- அங்கவீன மற்றும் பயங்கர நோய்களினால் பீடிக்கப்பட்டோருக்கு தனியான ஆலோசனைக் கோவை வகுக்கப்படுகின்றது.
- வழிகாட்டல் ஆலோசனைகளுக்குரியதான மேலதிக தகவல்கள் மற்றும் வளங்கள் பின்னினைப்பில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

இணைப்பு 01

பொதுவாக உடற்பயிற்சி சார்ந்த செயற்பாடுகள் இலகுவான, பொதுவான மற்றும் அதிவேகம் என வகைப்படுத்தப்படுகின்றன.

இலகுவான (<3 METs)	பொதுவான (3-<6 METs)	அதிவேகமான (≥6 METs)
நடத்தல்	நடத்தல்	நடத்தல், மெதுவாக நடத்தல் மற்றும் ஓடுதல்
வீடு, களஞ்சியசாலை அல்லது அலுவலகங்களை சூழ மெதுவாக நடத்தல்	3.0 நிமிடங்கள் நடத்தல் $h^{-1} = 3.0^a$	மிக வேகமாக நடத்தல் (4.5 $mi.h^{-1} = 6.3^a$)
வீடு மற்றும் தொழில்	மிக வேகமாக நடத்தல் (4.5 $mi.h^{-1}) = 5.0^a$	பொதுவாக வேகமாக நடத்தல் (<10 16)=7.0
அமர்ந்திருத்தல், கண்ணியினை பயன்படுத்தல், மேசைக்கு அருகாமையில் அமர்ந்து வேலை செய்தல், இலகுவான உபகரணங்கள் (hand tools) பயன்படுத்தல் =1.5	வீடு மற்றும் தொழில்	தாழ்ந்த உயர்ந்த கற்பாறைகளில் ஏறுதல் 10-42 Lb pack = 7.5-9.0

படுக்கை அமைத்தல், கோப்பைகளை துணியினை உணவு போன்றவைகளில் - 2.0 - 2.5	விரிப்பினை பீங்கான் கழுவுதல், அயன் செய்தல், தயாரித்தல் ஈடுபடல் -	சுத்தப்படுத்தல், ஜன்னல் வண்டி போன்றவற்றை கழுவுதல், கராஜ் சுத்தப்படுத்தல் = 3.0	மெதுவாக ஓடுதல் 5 (4.5 mi.h ⁻¹)= 8.0 ^a
கலை நூல், அட்டை விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள் = 1.5		தச்சு வேலை - பொதுவாக = 3.6	ஓடுதல் (7 mi.h ⁻¹)= 11.5 ^a
வில்லியட் = 2.5		பலகையைத் தூக்கிக் கொண்டு செல்லல் மற்றும் ஒன்றாக அடுக்குதல் = 5.5	வீடு மற்றும் தொழில்
படகோட்டுதல் - சக்தி = 2.5		புற்களைக் கொண்ட இடங்களில் புற்களை வெட்டுதல் = 5.5	மண், கரி போன்றவற்றை வீசுதல்
		ஓய்வு நேரங்கள் மற்றும் விளையாட்டு	செங்கல் போன்ற பாரத்தினை தூக்கிச் செல்லல் = 7.5
அம்பு எய்யும் விளையாட்டு = 2.5		வெட்மின்டன் - கழியாட்ட = 4.5	கடுமையான முயற்சியுடன் மேற்கொள்ளும் பயிற்சி செய்கைச் செயற்பாடுகள், வைக்கோல் கட்டுதல் = 8.0
மீன் பிடித்தல் - அமர்ந்திருத்தல் = 2.5		கூடைப்பந்து - இலக்கிற்கு பந்தை எறிதல் = 4.5	அகழி வெட்டுதல் = 8.5
கூடுதலான சங்கீத வாத்தியப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தல் = 2.0-2.5			கழியாட்ட நேரம் மற்றும் உரிய இலகுவான முறையில் விளையாட்டுக்களுக்காக சைக்கிள் ஓட்டுதல் (10-12 mi.h ⁻¹) = 6.0
		கரப்பந்தாட்டம் - போட்டியல்லாத = 3.0 - 4.0	கூடைப்பந்து விளையாட்டு = 8.0
		ஆற்றுப் பள்ளத்தாக்கிலிருந்து மீன் பிடித்தல் மற்றும் நடத்தல் = 4.0	உரிய பொதுவான முறையில் (12-14 mi.h ⁻¹) = வேகமான (14-16 mi.h ⁻¹) = 10
		படகோட்டுதல் = 3.0	காற்பந்து பொதுவான = 7.0; போட்டிகரமான = 10.0
			அவதானம் கொண்ட நீச்சல் = 6.0 ^b நீச்சல் - சாதாரண / கடுமையான = 8-11 ^b
		மேசைப்பந்து = 4.0	டெனிஸ் ஒற்றையர் = 8.0
		டெனிஸ் (இரட்டையர்) = 5.0	கரப்பந்தாட்டம் - உடற்பயிற்சி மத்திய நிலையங்கள் அல்லது கரையோரப் போட்டிகள் ஊடாக
அ. சமதரை, கடின மேற்பரப்பு			
ஆ. பல்வேறுபட்ட முறைகள் மற்றும் தேர்ச்சி மட்டங்களுக்கமைய நீச்சல் தொடர்பான MET பெறுமதியினை குறிப்பிடத்தக்களவு மட்டம் மாற்றமடைய முடியும்.			

MET மற்றும் MET - நிமிடங்கள்

உடற்பயிற்சி செயற்பாடுகளில் தீவிரமாக அளவீடு செய்யப்படுவது MET டை அடிப்படையாகக் கொண்டாகும். வளர்ச்சி மாற்ற சமநிலை அல்லது MET என்ற விசேட செயற்பாடுகள் தொடர்பில் சக்தி விரயமாகுவதை விளக்கும் போது MET அலகு பயன்மிக்கதாகும். ஓய்வு நேரத்தில் விரயமாகும் சக்திக்கு இணைவாக உடற்பயிற்சி செயற்பாடுகளுக்கு செலவாகும் சக்தி விகிதாசாரம் MET ஆகும். உதாரணமாக நோக்கும் போது ஓய்வு நேரத்தில் செலவாகும் சக்தி MET 1 என்பதுடன், MET 4 செயற்பாடுகளின் போது ஓய்வு நேரத்தில் விரயமாகும் சக்தியைப் போன்று நான்கு மடங்கு சக்தி விரயமாகின்றது. எவரேனும் ஒருவர் MET 4 செயற்பாடுகளில் 30 நிமிடங்கள் ஈடுபடுவதாயின் அது MET 120 நிமிடம் (4x30 காலம்) அல்லது (MET 2.0 மணித்தியாலம்) உடற்பயிற்சி செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது பொதுவானதாகும். MET 8 செயற்பாடுகளின் 15 நிமிடங்கள் ஈடுபடுவதன் மூலம் ஒருவருக்கு MET 120 நிமிடங்களை எட்ட முடியும்.

MET நிமிட மற்றும் சுகாதாரப் பயன்கள்

உடற்பயிற்சி சார்ந்த செயற்பாடுகளின் போது வாரத்திற்கு செலவாகும் மொத்த சக்திக்கமைய உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகள் மூலம் பிரதிலாபங்கள் நிலைத்துக் காணப்படுவதாக அறிக்கையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. விஞ்ஞான ரீதியில் கருத்திற் கொள்ளும் போது இப்பரம்பல் MET 5 நிமிடங்கள் தொடக்கம் 1000 வரையான அளவாகும். இப்பரம்பல் அவசியப்படுவது சுகாதாரப் பயன்களை பெற்றுக் கொள்வதற்காக தேவையான உடற்பயிற்சி செயற்பாடுகள் எந்தளவு என்பது தொடர்பில் மிகவும் சரியாக இனங்காண முடியாது என்பதினாலும். இவ் அளவு சுகாதாரப் பிரதிலாபங்களுக்கு இணங்க ஓரளவு மாற்றமடையக்கூடும். உதாரணமாக நோக்கும் போது வாரத்திற்கு MET 500 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செயற்பாடுகளில் குறைந்த வயதில் இறக்கும் ஆபத்தினை குறிப்பிடத்தக்களவு குறைக்க முடியும். இருப்பினும் வாரத்திற்கு MET 500 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி சார்ந்த செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது பொருத்தமான அளவு மார்பக புற்றுநோய் ஏற்படும் ஆபத்திலிருந்து மீழ்ச்சி பெற முடியும்.

அளவு பொறுப்புக்கள் தொடர்பான உறவுகள் (Dose Response Relationship)

உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகள் மற்றும் சுகாதாரப் பெறுபேறுகளுக்கிடையிலான அளவு தொடர்பில் காணப்படும் விஞ்ஞான சான்றுகள் காணப்படுகின்றன.

MET 500 நிமிடம் தொடக்கம் 1000 வரையான பரம்பலில் உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் குறிப்பிடத்தக்களவு பிரதிலாபங்களைப் போன்று பரம்பலைத் தாண்டும் உடற்பயிற்சி செயற்பாடுகள் மூலம் அதனை விடக்கூடுதலான சுகாதாரப் பிரதிலாபங்களை பெற்றுக் கொள்ள முடியும். இப்பரம்பலில் குறைந்த மட்டத்திற்குரிய செயற்பாடுகள் மூலமும் ஓரளவு பிரதிலாபங்கள் கிடைக்கின்றன. MET 500 நிமிடங்கள் தொடக்கம் 1000 வரையான பரம்பல் கொண்ட செயற்பாடுகள் மூலம் அளவு பொறுப்புக்களின் இணைப்புக்கள் தொடர்ச்சியாகக் காணப்படுகின்றன. இதன் போது வாரத்திற்கு MET 1000 நிமிடங்கள் மூலம்

பெறும் சுகாதாரப் பயன்கள் வாரத்திற்கு MET 500 நிமிடங்கள் மூலம் பெறும் சுகாதாரப் பயன்களை விட அதிகமானதாகும்.

இணைப்பு - 03

நாளாந்த உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் - பயன்பாடுகளின் சுருக்கம்

நாளாந்தம் 60 நிமிடங்கள் செயற்பாட்டுத் திறன் கொண்டதாக இருத்தல் 5 - 10 வயது பிள்ளைகளுக்கு கீழ்க் குறிப்பிட்ட விடயங்களுக்காக உதவுகின்றன.

- சுகாதாரத் தரத்தினை விருத்தி செய்தல்.
- பாடசாலையில் கற்றல் செயற்பாடுகளில் சிறந்த முறையில் ஈடுபடல்.
- உடல் ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்தல்.
- உடல் பலத்தை விருத்தி செய்தல்.
- மிகவும் மிகிழ்ச்சியுடன் இருத்தல்.
- வயதிற்கமைய BMI யினை உயரிய மட்டத்தில் பேணல்.
- சுய நம்பிக்கையினை விருத்தி செய்தல்.
- புதிய தேர்ச்சியினை கற்றல்.

நாளாந்தம் 60 நிமிடம் செயற்பாட்டுத் திறனுடன் இருத்தல் 11 - 19 வயதுப் பிள்ளைகள் கீழ்க் குறிப்பிடப்பட்ட விடயங்களுக்காக உதவியாக அமையும்.

- சுகாதாரத் தரத்தினை விருத்தி செய்தல்.
- பாடசாலையில் கற்றல் செயற்பாடுகளில் சிறந்த முறையில் ஈடுபடல்.
- உடல் ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்தல்.
- உடல் பலத்தை விருத்தி செய்தல்.
- நண்பர்களுடன் விளையாடி மகிழ்ச்சியடைதல்
- மிகவும் மிகிழ்ச்சியுடன் இருத்தல்.
- வயதிற்கமைய BMI யினை உயரிய மட்டத்தில் பேணல்.
- சுய நம்பிக்கையினை விருத்தி செய்தல்.
- புதிய தேர்ச்சியினை கற்றல்.

20 - 34 வயது கொண்டவர்கள் குறைந்தளவு வாரத்திற்கு 150 நிமிடங்கள் செயற்பாட்டு ரீதியிலான பணிகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கீழ்க் குறிப்பிட்டவாறு ஆபத்துக்களிலிருந்து மீட்சி பெற முடியும்.

- குறைந்த வயதில் மரணமடைதல்.
- இருதய நோய்
- பக்கவாதம்

- கூடுதலான இரத்த அழுத்தம்
- புற்றுநோய் வகை
- நீரிழிவு (Type 2)
- ஒஸ்ரியோ பொரசிஸ்
- நிறை அதிகரித்தல் மற்றும் பருமன் அதிகரித்தல்

மேலும் அதன் மூலம்

- உடல் ஆரோக்கியம்
- உடற்பலம்
- மனோவியல் சுகாதாரம் (சுயநம்பிக்கை மற்றும் ஆரோக்கியம்) போன்றவற்றை ஏற்படுத்துவதற்கு உதவுதல்.

35 - 64 வயது கொண்ட குறைந்தபட்சம் 150 நிமிடங்கள் செயற்பாட்டு ரீதியிலான பணிகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கீழ்க் குறிப்பிடப்பட்ட அபாயங்களிலிருந்து மீட்சி பெற முடியும்.

- குறைந்த வயதில் மரணமடைதல்.
- பக்கவாதம்
- கூடுதலான இரத்த அழுத்தம்
- புற்றுநோய் வகை
- நீரிழிவு (Type 2)
- ஒஸ்ரியோ பொரசிஸ்
- நிறை அதிகரித்தல் மற்றும் பருமன் அதிகரித்தல்

மேலும் அதன் மூலம்

- உடல் ஆரோக்கியம்
- உடற்பலம்
- மனோவியல் சுகாதாரம் (சுயநம்பிக்கை மற்றும் ஆரோக்கியம்) போன்றவற்றை ஏற்படுத்துவதற்கு உதவுதல்.

65+ வயது கொண்டோர் குறைந்தளவு வாரத்திற்கு 150 நிமிடங்கள் செயற்பாட்டு ரீதியிலான பணிகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கீழ்க் குறிப்பிட்ட அபாயங்களிலிருந்து மீட்சி பெற முடியும்.

- தொடர்ச்சியாக இருக்கக்கூடிய கடுமையான நோய்கள் (இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இருதய நோய்) மற்றும்
- குறைந்த வயதில் இறத்தல்

இதன் மூலம்

- செயற்பாட்டு சுயாதீனம் (function independence/ வாழ்க்கைத் தரத்தினை விருத்தி செய்தல்.
- இயக்க அசைவினைப் பேணல்.
- உடம்பின் ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்தல்.
- எலும்பின் சுகாதாரத் தரத்தை பேணல்.
- மனோவியல் சுகாதாரத்தைப் பேணல் மற்றும் ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பதற்கு ஒத்துழைப்பு வழங்குதல்.

References - ஆவணக் குறிப்புகள்

1. NCD Alliance. Available at <https://ncdalliance.org/why-ncds/ncdmanagement/cardiovascular-diseases> (accessed on 20 April 2016)
2. Ohira T, Iso H. Cardiovascular disease epidemiology in Asia. *CircJ*.2013;77:1646-1652
3. Ministry of Health Annual Health Bulletin, Medical Statistics Unit Ministry of Health, Sri Lanka 2003. Annual Health Bulletin.
4. Yusuf S, Hawken S, Ounpuu S, et al. Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries.
5. Guidelines for Data processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Short and Long Forms, November 2005.
6. Thygesen K, Alpert JS, Jaffe AS, et al. Third universal definition of myocardial infarction. *Circulation*. 2012;126 <http://circ.ahajournals.org/content/126/16/20020> (accessed on 12 August 2017)
7. World Health Organization Global status report 2010 (2010)
Available:http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_full_en.pdf. Accessed 2012 July 26.
8. Diabetes prevention program Research Group (2002) Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or Metformin. *N Engl J Med* 346 (6):393-403.
9. Li G, Zhang P, Wang J, Gregg EW, Yang W et al. (2008) The long-term effect of lifestyle interventions to prevent diabetes in the China Da Qing Diabetes prevention Study: a 20 year follow-up study. *The Lancet* 371:1783-89.
10. Ramachandran A, Snehalatha C, Mary S, Mukesh B, Bhaskar AD et al. (2006) The Indian Diabetes prevention programme shows that lifestyle modification and Metformin prevent type 2 diabetes in Asian Indian subjects with impaired glucose tolerance (IDPP-1). *Diabetologia* 49:289-297.
11. JMR, Bhopal R, Douglass A, Wallia S, Bhopal R et al. (2010) sitting time and waist circumference Are Associated with Glycemia in U.K. South Asians. *Diabetes Care* 32:1214-1218.
12. Noncommunicable Diseases Risk Factors: STEPS Survey Sri Lanka 2015.
13. Kluner. W, Williams & Wilkins. L. American College of sports Medicine, 9th Edition.

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සහ උපවිෂ්ට වර්යාවන් සඳහා
මාර්ගෝපදේශ පොදු කතිකාවක පිළිබඳ තාක්ෂණික
වාර්තාව.

ශ්‍රී ලංකාව

SLSEM සම්මන්ත්‍රණය 2018 - ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ආයතනය

(සහයෝගී දායකත්වය)



සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා පළාත් සභා, පළාත් පාලන හා
දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශය අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

ගරු. රජිත සේනාරත්න සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යතුමාට පිළිගැන්වේ.

ශ්‍රී ලංකාව සඳහා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සහ උපවිෂ්ට වර්යාවන් පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශ - 2018

මේට්‍රික් පෙදෙස, කොළඹ 07 හි පිහිටි පළාත් සභා පළාත් පාලන හා ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශයට අයත් ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ආයතනයේ අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්ගේ පණිවුඩය.	3
ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයක් පිළියෙල කිරීම පිළිබඳ තාර්කික භාවය.	5
ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සහ උපවිෂ්ට වර්යාමය මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහ සඳහා උපකරණ ක්‍රියාමාර්ගය.	6
පාදක ක්‍රියාකාරකම් සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් පැහැදිලි කිරීම.	6
සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ සහ ශාරීරිකව ක්‍රියාශීලීව සිටීම අවශ්‍ය වන හේතු.	7
මාර්ගෝපදේශ ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ සහ පරිවර්තනය කිරීමේ වැදගත්කම.	7
ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් මාර්ගෝපදේශ සාරාංශය.	8
ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා ප්‍රධාන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හා උපවිෂ්ට වාර්යා මාර්ගෝපදේශ.	9
අවුරුදු 05-10 අතර වයස්වල ළමුන් සඳහා ප්‍රධාන මාර්ගෝපදේශ.	9
අවුරුදු 11-19 බාලවයස්කාර ළමුන් සඳහා ප්‍රධාන මාර්ගෝපදේශ.	10
අවුරුදු 20-24 තරුණ වැඩිහිටියන් සඳහා ප්‍රධාන මාර්ගෝපදේශ.	11
අවුරුදු 35-64 වයස්වල වැඩිහිටියන් සඳහා ප්‍රධාන මාර්ගෝපදේශ.	12
අවුරුදු 65 ට ඉක්මවූ වැඩිහිටියන් සඳහා ප්‍රධාන මාර්ගෝපදේශ.	12
ගර්භනී හා පශ්චාත් ප්‍රසව සමයේ පසුවන කාන්තාවන් සඳහා මාර්ගෝපදේශ.	13
ආරක්ෂිත ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්.	13
සනීයකදී නිරත වියයුතු මුළු ස්වායුමය ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රමාණ වර්ගීකරණය.	

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් මාර්ගෝපදේශවලින් ඔබ්බට වූ මාර්ග සිතියම - 2018

- ඇමුණුම 01
- ඇමුණුම 02
- ඇමුණුම 03

මෙවලන්ඩි පෙදෙස කොළඹ 07 පිහිටි පලාත් සභා, පලාත් පාලන හා ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශයට අයත් ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ආයතනයේ අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්ගේ පිණිවුඩය.

ශ්‍රී ලංකා රජය විසින් පළමු වතාවට ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශ - 2018 සංග්‍රහය ඉදිරිපත් කිරීමට හැකිවීම පිළිබඳව මා සතුටට පත් වෙමි. ප්‍රතිපත්ති සම්පාදකයින්, ශාරීරික අධ්‍යාපනඥයින්, සෞඛ්‍ය සේවා සම්පාදකයින් සම්බන්ධයෙන් මෙන්ම හා පවත්වා ගැනීමට අවැසි ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල ප්‍රමාණය ගණය හා නිවර්තාවය අනුව ශ්‍රී ලාංකීය ජනතාව සම්බන්ධයෙන්ද ඔවුනොවුන් විසින් සාක්ෂාත් කරගනු ලැබීමට අවැසි ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල, ප්‍රමාණය, ස්වභාවය හා නිවර්තාවය අනුව මෙම මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයෙන් මූලික තොරතුරු සැපයේ. ජාතික මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයක් සම්පාදනය කිරීමේ කටයුත්තක් ජාතික මෙහෙයුම් කමිටුව විසින් ක්‍රීඩා හා වෛද්‍ය ආයතනයට පවරන ලදී. ව්‍යායාම විද්‍යාව හා මහජන සෞඛ්‍ය පිළිබඳ විශේෂඥ කමිටුවක් විසින් ප්‍රකාශිත ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හා මහජන සෞඛ්‍ය පිළිබඳ දත්ත පිළිබඳව පුළුල් සමාලෝචනයක් සිදු කරනු ලැබ ඇත. එකී කමිටුවේ වෘත්තීය නිපුණතාව, වෛභවසාරී කාර්යභාරය මෙන්ම කැපවීම සම්බන්ධයෙන්ද මෙම කටයුත්තේදී සහාය දුන් අන් සියලු දෙනාට ද මාගේ ස්තූතිය හිමි වේ.

ශ්‍රී ලාංකාව සඳහා වූ ඕනෑම පුළුල් රෝග නිවාරණ හා සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන ක්‍රමෝපායකදී ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වැදගත් සාධකයක් වන්නේය. ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හා උපවිෂ්ට වර්ධාවන් නිදන්ගත රෝග රාශියකට හේතු පාදක වන අතර නීතිපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලීම සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවකට අත්‍යවශ්‍ය වන බව අප කවුරුත් දන්නා කාරණයකි.

ශාරීරික ක්‍රියාශීලී නොවන තැනැත්තන්ට වඩා ශාරීරික ක්‍රියාශීලී තැනැත්තන් වඩාත් හොඳ සෞඛ්‍යයෙන් පසුවන බවට හා සදාකාලිකව සෞඛ්‍යමය ආබාධයන්ට ලක්වීමේ අවාධානම අඩු බවට ප්‍රබල සාක්ෂි විද්‍යාමානව තිබේ.

රෝග වැළැක්වීම ප්‍රධාන ප්‍රමුඛතාවයකි. රෝග වැළැක්වීම සඳහා පැහැදිලිවම අවශ්‍යවන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් බොහෝවිට නොසලකා හරිනු ලබන දෙයකි. එබැවින් ශ්‍රීලාංකික ජනතාව සඳහා සම්පාදිත මෙම ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සහ උපවිෂ්ට වර්‍යා මාර්ගෝප සංග්‍රහය මගින් සියලු වයස්වල ජනතාවට වඩාත් සෞඛ්‍ය සම්පන්නව දීර්ඝ කාලයක් ජීවත් වීම සඳහා උපකාරීවන පියවර දක්වා තිබේ. මාර්ගෝපදේශමය සිද්ධාන්ත අටක් තිබේ. එනම් ජීවන මාර්ග ප්‍රවේශය, සමානතාව, ජනතාව, පවුල් සහ ප්‍රජාවන් සවිබල ගැනවීම, මානව හිමිකම් පාදක කරගත් ප්‍රවේශය, සාක්ෂි පදනම් කරගත් පටිවය පවුල් ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා හරස්-ආංශික සම්බන්ධතා සහ හවුල්කාරීත්වය ප්‍රතිපත්තිමය සුපැහැදිලි බව සහ සෑමට සෞඛ්‍ය ආවරණය ලබා දීම යන කරුණු ක්‍රියාත්මක කිරීමේ ක්‍රමෝපායට ඇතුළත් වේ. ශාරීරිකව සක්‍රීය පිරිසක් බවට පත් කිරීම උදෙසා ඊට උචිත වාතාවරණයක් සියලු අංශයන් තුළ උපය විසින් නිර්මාණය කරනු ලැබිය යුතුය.

මීට හිතෙනෙහි වූ

අත්.කළේ: වෛද්‍ය ලක්ෂ්මන් එදිරිසිංහ

2018.09.02

ස්තූති කිරීම

මෙම කෙටුම්පත් ලේඛනය කෙටිකලක් තුළ පිළියෙල කිරීමේදී ප්‍රයත්නයේදී පළාත් සභා, පළාත් පාලන හා ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශයට හා ගරු.ක්‍රීඩා අමාත්‍ය ආර්ය සර් මුස්තාපා මහතා විසින් දෙන ලද නොමඳ සහායෝගය හා ධනාත්මක වෙනුවෙන් මෙම අවස්ථාවේ මගේ ස්තූතිය පුද කරනු කැමැත්තෙමි. තවද බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ ජාතික මෙහෙයුම් කමිටුවට නායකත්වය දෙමින් ජාතික ප්‍රමුඛතාවයක් ලෙසින් ජාතික ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සහ වූ මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය සම්පාදනය කිරීමේ කාර්ය භාරය ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම වෛද්‍ය ආයතනයට පැවරීම සම්බන්ධයෙන් සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍ය ගරු.රාජීව් සේනාරත්න මහතාට අතිශයින් කෘතඥ වෙමි. තවද මෙම කාර්යාලයට සාර්ථක කර ගැනීමේහිලා නායකත්වය හා මහ යපන්චිම සැලසු පළාත් සභා, පළාත් පාලන හා ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශයේ ලේකම් කමල් පද්මසිරි මහතා ද, අමාත්‍යාංශයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන්ද අගයනු රිසියෙමි.

තාක්ෂණික කමිටුවේ සාමාජිකයන් වන සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ධනාත්මක වෙනුවෙන් රෝග පිළිබඳ අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය නිලධාරීන් සිරිවර්ධන මහතා, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ ශාරීරික අධ්‍යාපනය පිළිබඳ අධ්‍යක්ෂ මංජුල කාරියවසම් මහතා, ව්‍යාපෘති නිලධාරී මිල්රෝයි ජයමාන්න මහතා, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ ශාරීරික අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුවේ ව්‍යාපෘති අධ්‍යක්ෂිකා ශ්‍රියානි කුලවංශ මහත්මිය, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයේ ප්‍රජා වෛද්‍ය උපදේශික වෛද්‍ය අයේෂා ලොකුබාලසූරිය, වෛද්‍ය නිලධාරීන් වෛද්‍ය අයි.ඕ.කේ.කේ.නානායක්කාර මහත්මිය, වෛද්‍ය නිලධාරීන් කේ.කේ.මහගමගේ මහත්මිය, ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ ජාතික වෘත්තික නිලධාරී වෛද්‍ය වර්ජින් මල්ලවආරච්චි මහතා සෞඛ්‍ය පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ධනාත්මක වෙනුවෙන් රෝග පිළිබඳ වෛද්‍ය නිලධාරී වෛද්‍ය උදාර පෙරේරා, ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ආයතනයේ ක්‍රීඩා සහ ව්‍යායාම වෛද්‍ය දමින්ද අත්තනායක මහතා, ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ආයතනයේ වෛද්‍ය නිලධාරී වෛද්‍ය කේ.ඒ.පී.කිරිඇල්ල මහතා සහ පර්යේෂණ නිලධාරීන් වින්ද්‍යා ගනේගම ආරච්චි මහත්මිය ඇතුළු මහත්ම මහත්මින් විසින් මෙම තාක්ෂණික කෙටුම්පත් ලේඛනය සම්පාදනය කිරීමට තිබූ කළ කාලය තුළ වෙහෙස නොබලා ඉටු කරන ලද සේවය වෙනුවෙන් මාගේ නොමඳ ස්තූතිය හිමි වේ.

2018-SLSEM සම්මන්ත්‍රණයේදී මෙම මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය ප්‍රකාශයට පත් කරනු වස් තාක්ෂණික තොරතුරු ඇතුළත් කරමින් මෙය ලිවීමේ කාර්ය භාරය ඉටුකළ රත්නපුර කලාපීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය එන්.ඒ.එස්.පන්ඩිතරත්න මහතාට මාගේ විශේෂ ස්තූතිය පුද කිරීමට කැමැත්තෙමි. මෙම ප්‍රයත්නයේදී අපහට අගනා සහායක් දුන් ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ආයතනයේ නිලධාරී මණ්ඩලය මෙන්ම තාක්ෂණික නොවන නිලධාරී මණ්ඩලය සාදරයෙන් සිහිපත් කරනු කැමැත්තෙමි.

වෛද්‍ය ඊ.ඒ.එල්.සී.කේ.එදිරිසිංහ
අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ආයතනය

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශ : තාර්කිකභාවය

සියලු ලාංකික ජනතාවගේ සමස්ත ශාරීරික සෞඛ්‍යය වැඩිදියුණු කොට බොහෝ සෞඛ්‍ය ගැටළු උපවික කර ගැනීම පිණිස නීතිපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය යුතු බව ප්‍රකාශ කිරීමේ හා නිර්දේශ කිරීමේ යුක්ති යුක්ත භාවය සම්බන්ධයෙන් ගෙන හැර දැක්විය හැකි සාක්ෂි ප්‍රමාණය අති විශාලය ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වූකලපීවන රටාවන් තෝරා ගැනීමේහි දී ඒවා සෞඛ්‍ය කෙරෙහි වැදගත් බලපෑමක් ඇති කරන බව ප්‍රකට වන කදිම උදාහරණයකි. එදිනෙදා ජීවිතයේදී ශාරීරික වශයෙන් ක්‍රියාශීලී වීමත් උපවිෂ්ට වර්යාවන්ගෙන් ඇත්වීමක් යනා දී කරුණු අපගේ සෞඛ්‍යය හා ඔහු දිවිපැවැත්මට අත්‍යාවශ්‍ය වේ. ක්‍රමානුකූලව ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් හෘද රෝග, කම්පනය (Stroke) දියවැඩියාව, පියයුරු පිළිකා, මහා අන්ත්‍ර පිළිකා වැනි රෝග වැළැක්වා ගැනීමට උපකාරී වන බව ඔප්පු වී තිබේ. එපමණක් නොව අධික රුධිර පීඩනය, තරුබාරුකම, ස්පුලභාවය වළක්වා ගැනීමට එයින් පිටුවහලක් ලැබෙන අතර මානසික සෞඛ්‍යය, ජීවන තත්ත්වය හා ශරීර සෞඛ්‍යය එමගින් වර්ධනය කර ගත හැකි වේ. ආහාර, දුම්පානය සහ මධ්‍යසාර භාවිතයට නැඹුරු වෙනත් ජීවන රටාවන් තුළින් අපගේ සෞඛ්‍යය කෙරෙහි හා වෙන් වෙන් වශයෙන් වැදගත් බලපෑම ඇති කරයි.

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හා උපවිෂ්ට වර්යාවන් පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශයන් මගින් මූලික වශයෙන් අරමුණු කෙරෙන්නේ ප්‍රතිපත්ති සම්පාදකයින් හා සෞඛ්‍ය කේෂේත්‍රයේ නියැලී වෘත්තීයවේදීන්ය. මෙකී මාර්ගෝපදේශකයන් නිර්මාණය කරනු ලැබ ඇත්තේ සැලකිය යුතු තරමේ සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ අත්කර දෙන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල ස්වභාවය හා ප්‍රමාණය පිළිබඳ තොරතුරු හා මහපෙන්වීම් සලසා දීම උදෙසාය.

බෝ නොවන රෝග අවදානම් සාධක පිළිබඳ අධ්‍යනය - 2015 තුළින් පෙන්වා දී ඇති ආකාරයට පිරිමින්ගෙන් 22.5% ක් සහ කාන්තාවන්ගෙන් 38.4% ක් ශාරීරික ව්‍යායාමයන් හි නියැලීමට සතිය කට විනාඩි 150 ක් වත් ගත නොකළ බවය. 50% කට වඩා ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිහිටියන් ක්‍රියාශීලී නොවන හෝ අඩු මට්ටමේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලෙන අයවලුන්ය. එම සංඛ්‍යාව ගණනින් මිලියන 4.5 ඉක්මවයි.

සමාජීය-සංස්කෘතික, පසුබිම, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය හෝ හැකියාව යන කරුණු නොසලකා මෙම මාර්ගෝපදේශ මගින් වයස 5-64 දක්වා වූ ජනගහනය වෙනුවෙන් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හා උපවිෂ්ට වර්යාවන් ඉදිරිපත් කොට තිබේ. ශාරීරික වශයෙන් ක්‍රියාශීලීව සිටීමෙන් අත්වන ප්‍රතිලාභයන් පිළිබඳව තොරතුරු එයින් දක්වා ඇත.

ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හා උපවිෂ්ට වර්යාවන් පිළිබඳ ක්‍රියාමාර්ග පාදක ක්‍රියාකාරකම් හා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් පැහැදිලි කිරීම.

ඔබ නින්දේ සිටින විට ඔබගේ සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තියට වඩා ශක්තියක් අවශ්‍ය වන ශාරීරික චලනයන් එනම් ඔබගේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස හා හෘද ස්පන්ධනය වේගවත් කරන චලනයන් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වශයෙන් නිර්වචනය කෙරේ. මෙම ලියවිල්ලේ “ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්” යනුවෙන් සාමාන්‍යයෙන් දැක්වෙන්නේ සෞඛ්‍යය වැඩිදියුණු කරන ශාරීරික චලනයන්ය. ශාරීරික චලනයන් කාණ්ඩ දෙකකට බෙදිය හැකිය.

- පාදක ක්‍රියාකාරකම් යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ නිවර්තාවයෙන් අඩු ක්‍රියාකාරකම් එනම් සිට ගැනීම, සෙමින් ගමන් කිරීම, බරින් අඩු දෙවල් එසවීම ආදියයි. පාදක ක්‍රියාකාරකම්වල පමණක් නියැලෙන මිනිසුන් සක්‍රීය නොවන තැනැත්තන් සේ සැලකේ. පඩි පෙළක පඩි කීපයක් නැගීම වැනි සාමාන්‍ය තරමේ හෝ ශක්තිමය නිවර්තාවය වැඩි ක්‍රියාකාරකම්හි කෙටි අංගවල නිරත විය යුතුය. එහෙත් මෙකී ආංශික ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් මාර්ගෝපදේශයෙහි උපදෙස් පිළිපැදීමෙහිලා ප්‍රමාණවත් නොවේ.
- සෞඛ්‍යය වැඩිදියුණු කරන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා පාදක ක්‍රියාකාරකම් වලට එක් කළ විම, සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ අත්කර දෙයි. යුහුසුළුව ඇවිදීම, ලණුවෙන් පැනීම, බර ඉසිලීම.

ක්‍රීඩා උපකරණ ආධාරයෙන් ඉහළ නැගීම සහ යෝග ව්‍යායාම කිරීම වූ කලී ශාරීරික ව්‍යායාම්වලට සියලු උදාහරණ වේ. අතින් කරන වැඩ අඩංගුවන ඇතැම් රැකියාවන් තුළද මෙම මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයට අනුව ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සැලකිය යුතු තරමින් අඩංගු වේ.

අවදියෙන් සිටින විට දිගු වේලාවක් වාඩි වී සිටීම හෝ වැනිරී සිටීම, නිවාඩුපාඩු වේලාවල වැඩ කිරීම සහ ඇවිදීම උපවිෂ්ට වර්යාවන් සේ නිර්වචනය කරනු ලැබ ඇත. පාදක ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන පුද්ගලයින් සක්‍රීය නොවන තැනැත්තන් සේ සලකනු ලැබේ.

ශාරීරිකව සක්‍රීය වීම සඳහා සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ සහ හේතු

ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා වූ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය තුළින් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වලින් අත්කර ගත හැකි සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ පිළිබඳව සිදු කරන ලද පුළුල් පර්යේෂණයකින් හෙලිදරව් වූ කරුණු විස්තර පහත දැක්වේ.

- හෘද රෝග (CVD), දියවැඩියාව (Type 2) සහ ඇතැම් පිළිකා වැනි රෝගවල අවදානම ක්‍රමික ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වලින් අඩුකර ගත හැකිය.
- ක්‍රමික ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් තුළින් සියලු වයස්වල තැනැත්තන්ගේ රුධිර සීනි පාලනය කර ගැනීමට සහ / හෝ වැඩිදියුණු කර ගැනීමට හැකි වේ.
- ක්‍රමික ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් තුළින් මානසික සෞඛ්‍ය ගැටළු පාලනය කර ගැනීමට මෙන්ම සමස්ත ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍යය වර්ධනය කර ගැනීමට ඉඩ සැලසේ.
- ක්‍රමික ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලීමෙන් සෞඛ්‍යයට අහිතකර ලෙස බර වැඩි වීම වළකා බර අඩුවීමට මග සැලසේ.

- කිසිදු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක නොයෙදීමට වඩා කිසියම් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක යෙදීම වඩාත් යහපත් වේ.
- බොහෝ සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිඵල සම්බන්ධයෙන් ගත් කළ වැඩි තීව්‍රතාවයකින් යුක්තව බොහෝ වාර ගණනක් සහ හෝ වැඩි වේලාවක් තුළ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම මගින් අතිරේක ප්‍රතිලාභ අත් වේ.
- කඩිසරව ඇවිදීම වැනි සාමාන්‍ය තීව්‍රතාවයකින් යුක්තව අඩු කරමින් සතියකට පැය දෙකහමාරක් (විනාඩි 150) ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක යෙදෙන්නේ නම් සෞඛ්‍ය බොහෝ ප්‍රතිලාභ අත්කරගත හැකිය. වඩවඩාත් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්නේ නම් එයින් අතිරේක ප්‍රතිලාභ ලැබිය හැකිය.
- ස්වායු ව්‍යායාම (දරා ගැනීමේ) ව්‍යායාම සහ මාංශපේශී ශක්තිමත් කිරීමේ ව්‍යායාම (ඔරොත්තු දීමේ) යන දෙවර්ගයම තුළින් වාසි සැලසේ.
- සියලු ජාතීන් සහ ජනවර්ගවලට අයත් ළමුන් සහ බාලවයස්කාරයන් තරුණ හා මැදිවයසේ හා වයස්ගත තැනැත්තන්ට සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ එකසේ භුක්තිවිදිය හැකිය.
- ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල ප්‍රතිලාභ අබාධිත තැනැත්තන්ටද භුක්ති විදිය හැකි වේ.
- ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වලින් ඇති වන යහපත් ප්‍රතිඵල බොහෝ දුරට අහිතකර ප්‍රතිඵල ඇතිවීමේ සම්භාවිතව අඩු කරයි.

ජනතාව ක්‍රියාශීලී විය යුත්තේ මන්ද යන්නට මෙකී සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ පමණක් හේතු නොවේ.

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හරහා යහළුවන් සමඟ සමාජශීලී වීමට, බැහැරව කාලය ගත කිරීමට ජනතාවට ප්‍රස්ථාවක් මෙන්ම තම තමන්ගේ පෞරුෂය වර්ධනය කර ගැනීමට සැලසේ. එපමණක්ද නොව ඔවුන්ගේ ශාරීරික යෝග්‍යතාව හා ඔරොත්තු දීමේ ශක්තිය වැඩිවී විශ්‍රාම කාලයෙන් ඔබ්බට ක්‍රියාශීලී දිවියක් ගත කිරීමට හැකිවනු ඇත. ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් තුළින් ලැබෙන සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ නිසාම පමණක් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලිය යුතුය යන්න මෙම මාර්ගෝපදේශයන්ගෙන් අදහස් නොකෙරේ.

මාර්ගෝපදේශ ප්‍රවර්ධනය හා භාවිතයට පරිවර්තනය කිරීමේ වැදගත්කම

සමස්තයක් වශයෙන් මුළු මහත් ජන සමාජය තුළ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා හඳුන්වා දිය යුතු ක්‍රමෝපායන් පිළිබඳව තාක්ෂණික කමිටුව සමාලෝචනය කරනු ඇත. ශ්‍රී ලාංකිකයන් ශාරීරික වශයෙන් ක්‍රියාශීලී බවට පත් කිරීම සඳහා කේවල, ප්‍රජා සහ සාමාජීය මට්ටම් වලින් ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම අවශ්‍ය වේ.

පාසැල් සහ ප්‍රජා මට්ටමින් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රවර්ධනය කරනු පිණිස ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය පහසුකම් හා නිරස් සහ සිරස් ප්‍රවේශයන් සහිත ආංශික හවුල්කාරත්වයන් මීට අත්‍යවශ්‍ය සාධක වේ. එබැවින් ක්‍රියාකාරකම්වල කෙටි අංග වෙනුවෙන් සහාය දීම උදෙසා යටිතල පහසුකම් තිබීම වැදගත්ය. නගර හා ගොඩනැගිලි සැලසුම් කිරීමේදී වැඩිබිම්ක තිබෙන ගොඩනැගිලි අතර ඇවිදීම සඳහා ඇවිදින මංතීරු (Sidewalks) සහ මාවත් භාවිතා කරන ලෙස මහජනතාව දිරිමත් කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු වේ. මෙය වූ කලී මහජනතාව ඒ දෙසට තල්ලු කිරීමට වඩා යෝග්‍ය වූ දෙයකි. ගොඩනැගිල්ලක් තුළ ඇති සෝපාන පාවිච්චි කිරීමට වඩා විකල්පමය වශයෙන් පඩිපෙළ භාවිතා කිරීමට පුරුදු විය යුතුය. මේ සම්බන්ධයෙන් ගත් කළ ආරාක්ෂාකාරීව ශාරීරික ව්‍යායාමවල නිරත වීම සඳහා උදාසන සහ ක්‍රීඩා පිටි යටිතල පහසුකම් සංවර්ධනය කිරීමද මෙහිලා වැදගත් වේ. පොදු ජනතාවගේ පහසුව

පිණිස මෙම මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයේ අඩංගු කරුණු සරල භාෂාවෙන් පිළියෙල කරනු ලැබ ඇති අතර ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රවර්ධනයේහි නියැලී ඕනෑම තැනැත්තෙක් විසින් මෙහි අඩංගු පණිවුඩ මහජනතාව අතර ප්‍රචලිතකිරීම සඳහා වේ. ශාරීරික වශයෙන් ක්‍රියාශීලී වීම සඳහා වූ ප්‍රශස්ත ක්‍රමය වන්නේ ජීවිත කාලය පුරාම ක්‍රියාශීලීව කටයුතු කිරීමය.

මෙසේ සම්පාදක මාර්ගෝපදේශයන් විවිධ සන්නිවේදන ක්‍රමෝපාය එනම් ලිපි ලේඛන, වෙඩි ඇඬවී සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් දියත් කිරීමේ කටයුතුවල හවුල්කාර ආයතන හරහා පුළුල් ලෙස ප්‍රවර්ධනය කෙරේ.

දැනට මෙවන් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත ජනගහනයට අමතර වශයෙන් සෙසු පාර්ශව කාර සංවිධාන සමඟ සමීප සංයෝගයෙන් යුක්තව ISM ආයතනය කටයුතු කරනු ඇත.

ශ්‍රී ලාංකිකයින් සඳහා වූ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය සැකෙවින්

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල ඉදිරුම නිරත වීම සඳහා ඉටා ගැනීම වනාහී තම තමන්ගේ සෞඛ්‍ය වැඩිදියුණු කර ගැනීම සඳහා සෑම වයස් කාණ්ඩයකටම අයත් පුද්ගලයින් විසින් සඳහා ගනු ලබන වැදගත් තීරණයකි. වයස අවුරුදු 05 සිට වැඩි මහළු අය දක්වා වයස ඇති තැනැත්තන්ට යෝග්‍ය ශාරීරික ව්‍යායාමයක නිරත වීමෙන් තම තමන්ගේ සෞඛ්‍ය වැඩි දියුණු කර ගැනීමට හැකිවන අයුරු විද්‍යාත්මක පදනමකින් 2018 ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය මූලික වශයෙන්ම ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය මගින් අරමුණු කොට ඇත්තේ ප්‍රතිපත්ති සම්පාදකයින් හා සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයන්ය. සැලකිය යුතු තරමින් සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ අත්කර දෙන්නා වූ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්හි ස්වභාවය අනුව ප්‍රමාණාත්මක ලෙස තොරතුරු හා මාර්ගෝපදේශ සපයනු වස් මෙම සංග්‍රහය පිළියෙල කර තිබේ. මාස ගණන්වල සිට වසර ගණනාවක් පුරා ක්‍රමිකව ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් දිගු කාලීන සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ ලබා ගත හැකිය. කාර්ය සාධනය හා සම්බන්ධ යෝග්‍යතාවය (performance-related fitness) වැඩි දියුණු කර ගැනීමට අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරකම්වල ස්වභාවය හා ප්‍රමාණය සම්බන්ධ ගැටළු මෙමගින් සාකච්ඡාවට බදුන් කොට නැත. ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ගේ වෛද්‍ය පර්යේෂණ වලට අදාළ ප්‍රශ්න ගත කරුණු මෙම මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයේ විෂය පථයෙන් ආවරණය නොවේ.

ශ්‍රී ලාංකිකයන් සඳහා -

ප්‍රධාන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හා උපවිෂ්ට මාර්ගෝපදේශ

අවුරුදු 5-10 වයස් කාණ්ඩවල ළමුන් සඳහා ප්‍රධාන මාර්ගෝපදේශ

අවුරුදු 5-10 වයස් කාණ්ඩවලට අයත් ළමුන් අඩු තරමින් විනාඩි 60 ක් (පැය 1 ක්) එක් සතියකට දින 03 ක් මාංශපේශී හා අස්ථි වර්ධනයට උපකාරීවන ක්‍රියාකාරකම් ඇතුළු ස්වාධීන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය යුතුය.

- ස්වායු : දිනකට විනාඩි 60 ක් හෝ ඊට වැඩියෙන් සාමාන්‍ය ලෙස ජවය අවශ්‍යවන ස්වායු ව්‍යායාම.

- මාංශපේශී හා අස්ථි වර්ධනය : ශාරීරිකකියාකාරකම්වලදෛනිකව යෙදෙන විනාඩි 60 න් කොටසක් වශයෙන් හෝ ඊට වැඩියෙන් අඩු තරමින් සතියකට දින 3 ක් වත් මාංශපේශී හා අස්ථි වර්ධන ව්‍යායාමවල නිරත විය යුතුය.
- දිනපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල වැඩි වැඩියෙන් යෙදීමෙන් වැඩි සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ අත්කර ගත හැකිය.
- සාමාන්‍ය ජවාධික ශාරීරික ව්‍යායාමව එනම් බයිසිකල් පැදීම සහ ක්‍රීඩා පිටියේ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් ළමුන්ට සුළු වශයෙන් ධනදිය දමන අතර දැඩි හුස්ම ගැනීමට ඉඩ සලසයි.
- දිවීම, පිහිනීම වැනි ව්‍යායාම මගින් ළමුන්ට ධනදිය දමන අතර හුස්ම අල්ලා සිටීමට "Out of breath" ඉඩ සලසයි.
- උපවිෂ්ට ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට ගතකරන දිගු කාලය අවම කරයි. රුපවාහිනිය නැරඹීම පරිගණක හෝ වීඩියෝ ක්‍රීඩා සඳහා දිනකට පැය 2 කට වඩා ගත කිරීම නොකළ යුතුය.

11-19 අතර වයස් කාණ්ඩවල බාල වයස්කාරයින් සඳහා ප්‍රධාන මාර්ගෝපදේශ

- සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ ලබා ගැනීම සඳහා වයස 11-19 බාල වයස්කාර ළමුන් දිනපතා අඩු තරමින් විනාඩි 60 ක් වත් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්ව යෙදිය යුතු අතර මීට මාංශපේශී හා අස්ථි වර්ධන ව්‍යායාම අඩුගණනේ සතියකට දින 3 ක් සහ සිරුරේ නම්‍යතාවය පවත්වා ගැනීමේ ව්‍යායාම සතියකට දින 5 ක් වත් කළ යුතුය.
- ස්වායු : දිනකට විනාඩි 60 ක් හෝ ඊට වැඩියෙන් සාමාන්‍ය ලෙස ජවය අවශ්‍ය වන ස්වායු ව්‍යායාමවල නිරත විය යුතුය.
- මාංශපේශී හා අස්ථි වර්ධනය : ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල දෛනිකව යෙදෙන විනාඩි 60 න් කොටසක් වශයෙන් හෝ ඊට වැඩියෙන් අඩු තරමින් සතියකට දින 3 ක් වත් මාංශපේශී හා අස්ථි වර්ධන ව්‍යායාමවල නිරත විය යුතුය.
- තමන්ගේ වසයට සුදුසු මෙන්ම සතුටු විය හැකි සහ විවිධත්වයෙන් යුක්ත ශාරීරික ව්‍යායාමවල නිරත වීම සඳහා බාලවයස්කරුවන් ධෛර්යමත් කළ යුතුය.
- දිනපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල වැඩි වැඩියෙන් යෙදීමෙන් වැඩි සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ අත්කර ගත හැකිය.
- සාමාන්‍ය ජවාධික ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් එනම් ක්‍රීඩාපිටියේ ක්‍රියාකාරකම් සහ බයිසිකල් පැදීම වැනි කටයුතුවල යෙදීමෙන් ළමුන්ට සුළු වශයෙන් ධනදිය දමන අතර දැඩි දැඩිව හුස්ම ගැනීමට ඉඩ සැලසේ.
- දිවීම, පාපන්දු, පැසිපන්දු, දැල් පන්දු, වොලිබෝල් වැනි කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා කිරීමෙන් බාල ළමුන්ට ධනදිය දමන අතර හුස්ම අල්ලා සිටීමට හැකියාවක් ලැබේ.
- උපවිෂ්ට ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමට ගත කරන දිගු කාලය අවම කරයි. රුපවාහිනිය නැරඹීම, පරිගණක හෝ වීඩියෝ ක්‍රීඩා සඳහා දිනකට පැය 2 ට වඩා ගත කිරීම නුසුදුසුය.
-

වයස 20-34 තරුණ වැඩිහිටියන් සඳහා ප්‍රධාන මාර්ගෝපදේශ

සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ ලබා ගැනීම සඳහා 20-34 වයසේ තරුණ වැඩිහිටියන් අඩු තරමින් සතියකට විනාඩි 150 ක් වත් සාමාන්‍ය ජවාධික ශාරීරික ස්වායු ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදිය යුතුය. මෙය විනාඩි 10 හෝ ඊට වැඩි කාල පරාසයන්ගෙන් යුක්තව අඩු තරමින් විනාඩි 30 බැගින් සතියකට දින 5 ක් වත් යෙදිය යුතුය.

- මීට විකල්පමය වශයෙන් සතිය පුරාම විහිද යන ආකාරයට විනාඩි 75 ක් පුරාවට ජවාධික ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල හෝ සාමාන්‍ය හා ජවාධික ක්‍රියාකාරකම් සංකලනය තුළින් සාපේක්ෂමක වශයෙන් පහසු ප්‍රතිලාභ ලබා ගත හැකිය.
- මෙකී ක්‍රියාකාරකම්වලින් අතිරේක සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභලැබෙන බැවින්, සතියකට දින දෙකක් හෝ ඊට වැඩි ගණනක් තුළ ප්‍රධානමාංශපේශීසඳහාද වන අයුරින් මාංශපේශී හා අස්ථි වර්ධනයට උපකාරීවන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නියුක්ත විය යුතුය.
- ඉහළ ප්‍රතිලාභ ලබා ගැනීම උදෙසා තරුණ වැඩිහිටියන් විසින් නම්‍යතාව වැඩි කිරීමට උපකාරීවන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල දිනපතා නිරත විය යුතුය.
- සාමාන්‍ය ජවාධික ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් ඒනම් කඩිසරව ගමන් කිරීම, බයිසිකල් පැදීම සහ වැනි කටයුතුවල නිරත වීමෙන් වැඩිහිටියන්ට සුළු වශයෙන් ධනදිය දැමීම සිදුවන අතර දැඩිව හුස්ම ගැනීමට ඉඩ සැලසේ.
- හැල්මේ දිවීම (Jogging) සහ ගම හරහා දිවීම වැනි ජවය අවශ්‍යවන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් වැඩිහිටියන්ට ධනදිය දමන අතර හුස්ම අල්ලා සිටීමට ඉඩ සැලසේ.
- සියළු තරුණ වැඩිහිටියන් විසින් ක්‍රියාශීලී නොවී සිටීමෙන් වැළකිය යුතුය. කිසිවක් නොකර සිටීමට වඩා කිසියම් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක නිරත වීම සුදුසුය. කිසියම් ප්‍රමාණයකට ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන වැඩිහිටියන්ට යම් යම් සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ හිමි වේ.
- ඔබ දැනට කිසිදු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක නිරත නොවන්නේ නම් ඔබ විසින් කිසියම් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක නිරත වීම තුළින් සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ අත්කර ගත හැකිය.
- වැඩි වැඩියෙන් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් වඩාත් සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ අත්කර ගත හැකිය.
- තරුණ වැඩිහිටියන් විසින් උපවිෂ්ට ක්‍රියාකාරකම් සඳහා වැඩිකාලයක් ගතකිරීම අවම කර ගත යුතු වේ.

35-64 වයසේ වැඩිහිටියන් සඳහා ප්‍රධාන මාර්ගෝපදේශ

- සෞඛ්‍යමය වශයෙන් ප්‍රතිලාභ ලබා ගැනීම සඳහා වැඩිහිටියන් විසින් සාමාන්‍ය ජවාධික ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා (ස්වායු) විනාඩි 150 ක කාලයක් ගත කළ යුතුය. එනම් විනාඩි 30 ක පමණ කාල පරාස යොදා ගනිමින් විනාඩි 10 හෝ ඊට වැඩි කොටස් තුළ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම සැලැස්.

- මීට විකල්පමය වශයෙන් සතිය පුරාම විහිදෙන ආකාරයෙන් විනාඩි 75 ක් පුරාවට ජවාධික ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල හෝ සාමාන්‍ය හා ජවාධික ක්‍රියාකාරකම් සංකලනයක් අනුගමනය කිරීමෙන් සාපෙක්ෂ වශයෙන් පහසු ප්‍රතිලාභ ලබා ගත හැකිය.
- මෙකී ක්‍රියාකාරකම්වලින් අතිරේක සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ ලැබෙන බැවින් සතියකට දින දෙකක් හෝ ඊට වැඩි දින ගණනක් තුළ ප්‍රධාන මාංශපේශී සඳහාද වන අයුරින් මාංශපේශී මීට විකල්පමය වශයෙන් සතිය පුරාම විහිදෙන ආකාරයෙන් විනාඩි 75 ක් පුරාවට ජවාධික ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල හෝ සාමාන්‍ය හා ජවාධික ක්‍රියාකාරකම් සංකලනයක් අනුගමනය කිරීමෙන් සාපෙක්ෂ වශයෙන් පහසු ප්‍රතිලාභ ලබා ගත හැකිය.
- මෙකී ක්‍රියාකාරකම්වලින් අතිරේක සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ ලැබෙන බැවින් සතියකට දින දෙකක් හෝ ඊට වැඩි දින ගණනක් තුළ ප්‍රධාන මාංශපේශී සඳහාද වන අයුරින් මාංශපේශී හා අස්ථි වර්ධනයට උපකාරීවන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය යුතුය.
- වැඩිහිටියන් නම්‍යතාව වැඩි කිරීමට උපකාරීවන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය යුතුය.
- සතියකට දින දෙකක් හෝ තුනක් හෝ සතියකට විනාඩි 60 ක් ස්නායු වලනය ප්‍රවර්ධනය කෙරෙන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම.
- සියළු වැඩිහිටියන් ක්‍රියාශීලී නොවී සිටීමෙන් වැළකිය යුතුය. කිසිවක් නොකර සිටීමට වඩා කිසියම් ශාරීරික නිරත වීම සුදුසු වේ. කිසියම් ප්‍රමාණයකට ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවන වැඩිහිටියන්ට යම් යම් සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ අත් වේ.
- ඔබ දැනට කිසිඳු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක නොයෙදේ නම්, සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ අත්කර ගැනීම සඳහා ඔබ විසින් කිසියම් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක නිරත විය යුතුය.
- වැඩි වැඩියෙන් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නරත වීමෙන් වඩාත් සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ අත්කර ගත හැකි වේ.
- උපවිෂ්ට ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවන කාලසීමාව සියලු වැඩිහිටියන් විසින් අවම කර ගත යුතු වේ.

65 + වයසේ පසුවන වැඩිහිටියන් සඳහා ප්‍රධාන මාර්ගෝපදේශ

- මෙම වයසේ පසුවන වැඩිහිටියන් කිසියම් ප්‍රමාණයකට ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් යහපත් ශාරීරික හා ධාරණ ශක්තියක් පවත්වා ගැනීම ඇතුළු සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ ලබාගත හැකිය. කිසියම් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක නොයෙදී සිටීමට වඩා යෙදීමෙන් ප්‍රතිලාභ ලබා ගත හැකි වේ. වැඩි වැඩියෙන් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් වැඩි සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ ලබා ගත හැකිය.
- දිනපතා ක්‍රියාශීලීව සිටීමට අරමුණු කරගත යුතුය. සතියක ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් අඩුතරමින් විනාඩි 150 ක් (පැය 2 2/1) ක්විය යුතු අතර එම කාලය විනාඩි 10 හෝ ඊට වැඩි කොටස් වලින් යුක්ත විය යුතුය. මෙය සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා වූ එක් මාර්ගයක් නම් සතියකට දින 5 ක් විනාඩි 30 බැගින් වූ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමය.
- සාමාන්‍ය ජවාධික ක්‍රියාකාරකම්වල ක්‍රමිකව යෙදීමෙන් මේවන විටත් සක්‍රීයව සිටින්නේ නම් සතිය පුරා විහිදී යන ආකාරයෙන් විනාඩි 75 ක් පුරා ජවාධික ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හෝ

සාමාන්‍ය හා ජවාධික ක්‍රියාකාරකම් යන දෙකෙහිම සංකලනයක් යොදා ගැනීමෙන් සාපේක්ෂ ප්‍රතිලාභ අත්කර ගත හැකිය.

- නම්‍යතාවය හා සමබරතාවය වැඩිදියුණු කර ගැනීම සඳහා දිනපතා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදිය යුතුය.
- වැටීමේ අවදානමක් තිබේ නම් නම්‍යතාව හා සමබරතාව වැඩිදියුණු කරන ස්නායු-වාලක ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් ඇතුළත් විය යුතුය.
- උපවිෂ්ට ක්‍රියාකාරකම්හි දිගු කාලසීමා ගත කිරීම අවම කළ යුතුය.
- සාමාන්‍යයෙන් දැඩි ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වලින් වැඩිහිටියන්ට සුළු වශයෙන් ඩහදිය දැමීමට හා දැඩිව හුස්ම ගැනීමට සලස්වයි.
- ගෙවත්ත වගා කිරීම, පවුලේ සාමාජිකයින් සමඟ මුණුපුරන්/මිණිපිරියන් සමඟ සෙල්ලම් කිරීම, විනෝදයට ඇවිදීම, එදිනෙදා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් අවශ්‍යතා සඳහා කෙටිපුර ඇවිදීම යනාදිය තොරා ගත හැකිය.

ගර්භනී සමය පශ්චාත් ප්‍රසව කාලය සඳහා කාන්තාවන්ට මාර්ගෝපදේශ

- ඉතා ක්‍රියාශීලී නොවන ජවාධික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත නොවන කාන්තාවන් සතියකට අවම වශයෙන් විනාඩි 150 ක් බැගින් වන සේ සාමාන්‍ය ස්වායු ක්‍රියාකාරකම්වල ගර්භනී සමය සහ පශ්චාත් ප්‍රසව කාලය තුළ නිරත වීම යෝග්‍ය වේ. සතිය පුරාම විහිදී යන ආකාරයට මෙකී ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම වඩාත් උචිත වේ.
- පුරුද්දක් වශයෙන් ජවාධික ස්වායු ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන හෝ වැඩි ක්‍රියාශීලී බවකින් යුක්ත ගැබිනි කාන්තාවන් සම්බන්ධයෙන් ගත් කළ ඔවුන් නිරෝගීව සිටින්නේ නම් කාලසීමා අනුව ශාරීරික ව්‍යායාම් සීරුමාරු කර ගත යුත්තේ කෙසේද හා කුමන ආවස්ථා වලදීද යන්න ඔවුන්ට සෞඛ්‍ය පහසුකම් සලසන තැනැත්තා සමඟ සාකච්ඡා කර තීරණය කර ගන්නා පරිදි එකී ව්‍යායාමවල නොකඩවා නිරත විය හැකිය.

ආරක්ෂාකාරී ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා මාර්ගෝපදේශ

ආරක්ෂාකාරීව ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම, අනතුරු පිළිබඳ අවදානම් අඩුකර ගැනීම සහ සෞඛ්‍ය අහිතකර තත්වයන් අවම කර ගැනීම සඳහා :

- ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම සියළු දෙනාටම පාහේ ආරක්ෂාකාරීවන බව විශ්වාස කරමින් අවදානම් පිළිබඳව අවබෝධයෙන් පසු වීම.
- ඇතැම් ක්‍රියාකාරකම් සෞඛ්‍ය ජීවිත වඩා ආරක්ෂාකාරී වන බැවින් දැනට පවතින ශාරීරික යෝග්‍යතා මට්ටම හා සෞඛ්‍ය අරමුණු උදෙසා නියැලිය යුතු යෝග්‍ය ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල ස්වාභාවය තෝරා ගත යුතු වේ.
- මාර්ගෝපදේශයන්හි උපදෙස් හා සෞඛ්‍ය අරමුණු ඉටුකර ගැනීම සඳහා වැඩි වැඩියෙන් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් අවශ්‍ය වන සෑම අවස්ථාවකදීම කාලිනව ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම වැඩි කරන්න. ක්‍රියාශීලී නොවන අය සෙමින් පටන්ගෙන සෙමින් කරගෙන යන අතරතුර එකී ක්‍රියාකාරකම් කිරීමේ වාර ගණන හා කාල පරාසයන් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වැඩි කිරීම සුදුසු වේ.

- යෝග්‍යකාරයේ උපකරණ ක්‍රීඩා ආම්පන්න පාවිච්චි කිරීම, ආරාක්ෂාකාරී වටපිටාවක් ලොයා බැලීම, නීති රීති හා ප්‍රතිපත්ති අනුගමනය කිරීම සහ ශාරීරික ක්‍රියාශීලී විය යුතු අවස්ථාව, ස්ථානය සහ ආකාරය පිළිබඳව බුද්ධිමත්ව තෝරා ගැනීම් කිරීම මගින් තම තමන් ආරාක්ෂාව සලසා ගැනීම.
- නිදන්ගත රෝග හෝ රෝග ලක්ෂණ තිබේ නම් සෞඛ්‍ය පහසුකම් ලබා දෙන්නාගේ (health-care provider) අධීක්ෂණය යටතේ පසුවන, නිදන්ගත රෝග සහ රෝග ලක්ෂණ පවතින තැනැත්තන්, ඔවුනට ගැලපෙන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල ස්වභාවය හා ප්‍රමාණය පිළිබඳව ඔවුනට සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නාගෙන් විමසිය යුතුය.
- සතියක් තුළ නිරත විය යුතු ස්වායුමය ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් (Aerobic physical Activity) ප්‍රමාණය පිළිබඳ වර්ගීකරණය.

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් මට්ටම	ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය යුතු කාලය සතියකට විනාඩි	සමස්ත සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ සාරාංශය	අදහස් දැක්වීම
උපවිෂ්ට	පාදක සීමාවෙන් (base line) ඔබ්බට කිසිදු ක්‍රියාකාරකමක් නොමැත	නැත	ක්‍රියාශීලී නොවීම සෞඛ්‍යමය වශයෙන් අහිතකරය
පහළ	පාදක රේඛවට ඔබ්බෙන් වූ ක්‍රියාකාරකම් එහෙත් සතියකට විනාඩි 150 ට අඩු	සීමිතය	ක්‍රියාකාරී නොවන ජීවන රටාවකට අඩු ක්‍රියාකාරකම් මට්ටම් පැහැදිලිවම වඩාත් යෝග්‍ය වේ .
මධ්‍යම	සතියකට විනාඩි 150 සිට 300 දක්වා	සැලකිය යුතු තරම්	පහළ පරාසයේ ක්‍රියාකාරකම් වලට වඩා ඉහළ පරාසයේ ක්‍රියාකාරකම් වලින් පුළුල් සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ ලැබේ.
ඉහළ	සතියකට විනාඩි 300 ට වැඩි	අතිරේක	ඉහළ පරාසයකදී ලැබෙන සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ තවමත් පරීක්ෂණ තත්ත්වයේ පවතී.

- පාදක රේඛාවෙන් ඔබ්බට වූ එදිනෙදා ජීවිතයේ ක්‍රියාකාරකම්වලින් ඔබ්බට කිසිදු ක්‍රියාකාරකම නොයෙදීම උපවිෂ්ට ක්‍රියාකාරකම් ගණයේහිලා සැලකේ.

- පහළ මට්ටමේ ක්‍රියාකාරකම් වනාහි පාදක රේඛාවටට ඔබ්බෙන් වූ සතියකට විනාඩි 150 ට අඩු (පැය 2 ½) සාමාන්‍යයෙන් නිවර්තාවයෙන් යුක්ත ක්‍රියාකාරකම් හෝ එසේත් නැතිනම් විනාඩි 75 ක් තුළ නියැලිය යුතු ජවාධික ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වේ.
- මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ ක්‍රියාකාරකම් යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ සතියකට විනාඩි 150 සිට 300 දක්වා වූ සාමාන්‍ය නිවර්තාවයෙන් යුක්ත ක්‍රියාකාරකම් හෝ සතියකට විනාඩි 75 සිට 150 ක කාලයක් තුළ නියැලිය යුතු ජවාධික ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්ය. මෙම පරාසය විද්‍යාත්මකව ආසන්න වශයෙන් සතියකට විනාඩි 500 සිට 1 000 දක්වා වූ පරිවෘත්තීය සාමාන්‍යයක් (MET) වේ.
- MET යනු පරිවෘත්තීය සාමාන්‍ය වන අතර 1 MET යනු නිදහස්ව වාඩි වී සිටින කාලය තුළ වැය වන ශක්තියයි.
- සාමාන්‍ය නිවර්තාවයෙන් යුක්ත ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් නියත පරිමාණයකට අනුව 3.0 සිට 5.9 වාර ගණනක් සිදු කරන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්හි පරිමාණය 0-10 වේ .
- ඉහළ ක්‍රියාකාරකම් යනු සතියකට විනාඩි 300 ක සාමාන්‍යයකට වැඩි සාමාන්‍ය නිවර්තනයෙන් යුක්ත ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්ය.

වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා :

විශේෂිත ශාරීරික ක්‍රියාකාරකමක් සම්බන්ධයෙන් වන ශක්ති වැය වීම විස්තර කිරීම සඳහා ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි MET සටහන්වල සවිස්තරාත්මක පැහැදිලි කිරීම් 1 හා 2 ඇමුණුම් වලින් ඉදිරිපත් කෙරේ.

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශ 2018 න් ඔබ්බට වූ මාර්ග සිතියමක්

- 2018 සැප්තැම්බර් මස ප්‍රකාශයට පත් කරන ලද මෙකී ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශ මහජනතාවගේ සමාලෝචනය පිණිස මාස තුනක කාලයකට විවෘතව පවතී. මෙම සමාලෝචනය කාල සීමාව සම්පූර්ණ වූ පසු ඒ අනුව සංශෝධිත මාර්ගෝපදේශ 2018 වර්ෂයේදී ප්‍රකාශයට පත් කෙරේ.
- අදාළ එක් එක් අංශය වෙත පැවරෙන වගකීම් ඇතුළත්ව මෙම ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයට ප්‍රජා-පාදක ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රසිද්ධියට පත් කිරීමේ සැලැස්මක්ද අන්තර්ගත කරනු ලැබේ.
- ආබාධිත හා නිදන්ගත රෝගවලින් පොලොන වැඩිහිටියන් වෙනුවෙන් වෙනම මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහයක් සම්පාදනය කරනු ලැබේ.
- මාර්ගෝපදේශවලට අදාළ අමතර තොරතුරු හා සම්පත් සුවිශේෂී දක්වා ඇත.

සැහැල්ලු, සාමාන්‍ය හෝ ජවාධික

සැහැල්ලු (<3 METs)	සාමාන්‍ය (3-<6 METs)	ජවාධික (≥6 METs)
ඇවිදීම	ඇවිදීම	ඇවිදීම, හැල්මේ දිවීම සහ දිවීම
නිවස, ගබඩා කාමරය හෝ කාර්යාලය වටා සෙමින් ඇවිදීම	විනාඩි 3.0 ඇවිදීම h ⁻¹ = 3.0 ^a	ඉතා වේගයෙන් පියවර තබා ඇවිදීම (4.5 mi.h ⁻¹ = 6.3 ^a)
නිවස හා රැකියාව	ඉතා වේගයෙන් පියවර තබා ඇවිදීම (4.5 mi.h ⁻¹) = 5.0 ^a	සාමාන්‍ය වේගයෙන් පියවර තබා ඇවිදීම (<10 16) = 7.0
වාඩිවී සිටීම - පරිගණකය පාවිච්චි කිරීම, මේසය ළඟ වාඩිවී වැඩ කිරීම, සැහැල්ලු උපකරණ (hand tools) පාවිච්චි කිරීම = 1.5	නිවස හා රැකියාව	ඉතා බෑවුම් උස සහිත ගල්පර නැඟීම 10-42 Lb pack = 7.5-9.0
ඇඳ අතිරිලි සැකසීම, පිගන් කොප්ප සේදීම, රෙදි මැදීම, කෑම පිළියෙල කිරීම වැනි දෑ සිටගෙන කිරීම - 2.0 - 2.5	පිරිසිදු කිරීම, ජනේල කාර් ආදිය සේදුම් කිරීම, ගරාජය පිරිසිදු කිරීම = 3.0	හැල්මේ දිවීම 5 (4.5 mi.h ⁻¹) = 8.0 ^a
කලා කෘති, කාඩ් සෙල්ලම් කටයුතු = 1.5	වඩු වැඩ - සාමාන්‍ය = 3.6	දිවීම (7 mi.h ⁻¹) = 11.5 ^a
බිලියඩ් = 2.5	ලී උසුලාගෙන යාම සහ ගොඩ ගැසීම = 5.5	නිවස සහ රැකියාව
බෝට්ටු පැදීම - බලය = 2.5	තණ බිම්වල තණකොළ කැපීම = 5.5	වැලි අඟුරු ආදිය විසි කිරීම.
	විවේක වෙලාවන් සහ ක්‍රීඩා	ගඩොල් වැනි බර උසුලාගෙන යාම = 7.5
දාම ඇදීම = 2.5	බැඩ්මින්ටන් - විනෝදාංශය = 4.5	වෙහෙසි කරන වගා කටයුතු පිදුරු පිදුරුමිටි බැඳීම = 8.0
මාළු බැම - වාඩිවී සිටීම = 2.5	පැසි පන්දු-ඉලක්කයට බෝලය විසි කිරීම = 4.5	අගල් කැපීම = 8.5
සංගීත භාණ්ඩ බෝහෝ ගණනක් වාදනය කිරීම = 2.0-2.5		විනෝදාංශ කාලය හා නිශ්චිත සැහැල්ලු ආකාරයකින් ක්‍රීඩාව සඳහා බයිසිකල් පැදීම (10-12 mi.h ⁻¹) = 6.0
	වොලිබෝල් - තරඟකාරී නොවන = 3.0 - 4.0	පැසි පන්දු ක්‍රීඩාව = 8.0
	ගංඉවුරේ සිට බිලි බෑම සහ ඇවිදීම = 4.0	නිශ්චිත සාමාන්‍ය ආකාරයෙන් (12-14 mi.h ⁻¹) = වේගවත් (14-16 mi.h ⁻¹) = 10
	බෝට්ටු පැදීම = 3.0	පාපන්දු සාමාන්‍ය = 7.0; තරඟකාරී = 10.0
		නිදහස් ලෙස පිහිනීම = 6.0 ^b පිහිනීම - සාමාන්‍ය/දැඩි = 8-11 ^b
	මේස පන්දු = 4.0	ටෙනිස් (තනි) = 8.0
	ටෙනිස් (යුගල) = 5.0	වොලිබෝල් - කායවර්ධන මධ්‍යස්ථානය හෝ වෙරළ තරඟකාරී අයුරින්
අ. සමතල, රළු පෘෂ්ඨය		
ආ. විවිධ ආර සහ නිපුණතා වට්ටම් අනුව පිහිනීම සම්බන්ධයෙන් වන MET වටිනාකම් සැලකිය යුතු තරමින් වෙනස් විය හැකිය.		

MET සහ MET - විනාඩි

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල තීව්‍රතාවය මනිනු ලබන්නේ MET ආශ්‍රය කර ගැනීමෙනි. පරිවෘත්තීය සාමාන්‍ය හෝ MET වූ කලී විශේෂිත ක්‍රියාකාරකම් සම්බන්ධයෙන් ශක්තිය වැයවීම විස්තර කිරීමේදී MET ඒකකය ප්‍රයෝජනවත් වන්නකි. විවේක වේලාවේදී වැයවන ශක්තියේ අනුප්‍රමාණයට සාපෙක්ෂව ක්‍රියාකාරකමකදී වැයවන ශක්තියේ අනුපාතය MET වේ. උදාහරණයක් වශයෙන් ගතහොත් විවේක කාලයේදී වැයවන ශක්තිය MET 1 වන අතර MET 4 ක්‍රියාකාරකමකදී, විවේක කාලයේදී වැය කෙරෙන ශක්තිය මෙන් 4 ගුණයක් ශක්තිය වැය කෙරේ. කිසියම් තැනැත්තෙක් MET 4 ක්‍රියාකාරකම්වල විනාඩි 30 ක කාලයක් නිරත වන්නේ නම් එය MET විනාඩි 120 (4x30) ක් කාලයක් (හෝ MET පැය 2.0) ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමට සමාන වේ. MET 8 ක්‍රියාකාරකම්වල විනාඩි 15 ක් යෙදීම මගින් පුද්ගලයෙකුට MET විනාඩි 120 ක් අත්කර ගත හැකිය)

MET විනාඩි හා සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වලදී සතියකට වැයවන සමස්ත ශක්තිය මත ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වලින් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ රඳා පවතින බව වාර්තාවකින් දක්වා තිබේ. විද්‍යාත්මකව සලකා බලන කළ මෙම පරාසය MET විනාඩි 500 සිට 1000 දක්වා වූ ප්‍රමාණයකි. මෙම පරාසය අවශ්‍ය වන්නේ සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ අත්කර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රමාණය කෙතරම්ද යන්න ඉතාමත් නිවැරදිව හඳුනා ගත නොහැකි බැවිනි. මෙම ප්‍රමාණය සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ අනුව යම් තරමකට වෙනස් විය හැකිය. උදාහරණයක් වශයෙන් ගතහොත් සතියකට MET විනාඩි 500 ක ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් තුළින් අඩුවියයුත් මිය යාමේ අවදානම සැලකිය තරමින් අඩුකර ගත හැකිය. එහෙත් සතියකට MET විනාඩි 500 ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් සැහෙන දුරට පියයුරු පිළිකා වැළඳීමේ අවදානමෙන් මිදිය හැකිය.

මාත්‍රා ප්‍රතිචාර සම්බන්ධතාවය (Dose Response Relationship)

ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හා සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ අතර මාත්‍රා සම්බන්ධතාවක් තිබෙන බවට විද්‍යාත්මක සාක්ෂි තිබේ.

MET විනාඩි 500 සිට 1000 දක්වා පරාසයක ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් සැලකිය යුතු ප්‍රතිලාභ මෙන්ම මෙම පරාසය ඉක්මවන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වලින් ඊටත් වඩා සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ සලසා ගත හැකිය. මෙම පරාසයෙන් පහළ මට්ටමට අයත් ක්‍රියාකාරකම් වලින්ද යම් යම් ප්‍රතිලාභ සැලසේ. MET විනාඩි 500 සිට 1000 දක්වා වූ පරාසයක ක්‍රියාකාරකම් තුළ පවා මාත්‍රා ප්‍රතිචාර සම්බන්ධතාවය අඛණ්ඩව පවතී. එහිදී සතියකට MET විනාඩි 1000 ක් තුළින් ලැබෙන සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ සතියකට MET විනාඩි 500 ක් තුළින් ලැබෙන සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ වලට වඩා වැඩිය.

දෛනික ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්- ප්‍රතිලාභ සාරාංශය

දිනකට විනාඩි 60 ක් ක්‍රියාශීලීව සිටීම 5-10 වයසේ ළමයින්ට පහත සඳහන් කරුණු සඳහා උපකාරී වේ.

- සෞඛ්‍ය තත්වය වැඩිදියුණු වීම.
- පාසලේ ඉගෙනීමේ කටයුතුවල වඩාත් හොඳින් නිරත වීමට.
- ශාරීරික යෝග්‍යතාව වැඩිදියුණු කර ගැනීමට.
- ශරීරයේ ශක්තිය වර්ධනය කර ගැනීමට.
- වඩාත් සතුටින් සිටීමට.
- වයසට අනුව BMI ප්‍රශස්ත ලෙස පවත්වා ගැනීමට.
- ආත්ම විශ්වාසය වැඩි දියුණු කර ගැනීමට.
- නව නිපුණතා උගැනීමට.

දිනකට විනාඩි 60 ක් ක්‍රියාශීලීව සිටීම 11-19 වයසේ ළමයින්ට පහත සඳහන් කරුණු සඳහා උපකාරී වේ.

- සෞඛ්‍ය තත්වය වැඩි දියුණු වීම.
- පාසැලේ ඉගෙනීමේ කටයුතුවල වඩාත් හොඳින් නිරත වීමට.
- ශාරීරික යෝග්‍යතාව වැඩි දියුණු කර ගැනීමට.
- ශරීරයේ ශක්තිය වර්ධන කර ගැනීමට.
- යහළුවන් සමඟ සෙල්ලම් කොට ප්‍රීති වීමට.
- වඩාත් සතුටින් සිටීමට.
- වයසට අනුව ප්‍රශස්ත ලෙස BMI පවත්වා ගැනීම.
- ආත්ම විශ්වාසය වැඩිදියුණු කර ගැනීමට.
- නව නිපුණතා උගැනීමට.

20-34 වයස්වල තැනැත්තන් අඩු ගණනේ සතියකට විනාඩි 150 ක් ක්‍රියාශීලීව සිටීමෙන් පහත දැක්වෙන අවදානම් වලින් මිදිය හැකි වේ.

- අඩුවයසින් මරණයට පත් වීම
- හෘද රෝග
- ආසාදනය
- අධික රුධිර පීඩනය
- යම් යම් පිළිකා ප්‍රභේද
- දියවැඩියාව (Type 2)
- ඔස්ටියෝපෝරොසිස්

- බර වැඩිවීම හා ස්ථූලතාවය

තවද ඒමගින්

- ශාරීරික යෝග්‍යතා
- ශාරීරික ශක්තිය
- මානසික සෞඛ්‍යය (ජීවගුණය හා ආත්ම සම්භාවනාව) ඇති කර ගැනීමට අනුබල ලැබේ.

35-64 වයස්වල තැනැත්තන් අඩු ගණනේ විනාඩි 150 ක් ක්‍රියාශීලීව සිටීමෙන් පහත දැක්වෙන අවදානම් වලින් මිදිය හැකි වේ.

- අඩුවයසින් මරණයට පත් වීම.
- ආසානය
- අධික රුධිර පීඩනය
- යම් යම් පිළිකා ප්‍රභේද
- දියවැඩියාව (Type 2)
- ඔස්ටියෝපොරෝසිස්
- බර වැඩිවීම හා ස්ථූලතාවය

තවද ඒමගින්

- ශාරීරික යෝග්‍යතා
- ශාරීරික ශක්තිය
- මානසික සෞඛ්‍යය (ජීවගුණය හා ආත්ම සම්භාවනාව) ඇති කර ගැනීමට අනුබල ලැබේ.

65+ වයස්වල තැනැත්තන් අඩු තරමින් සතියකට විනාඩි 150 ක් ක්‍රියාශීලීව සිටීමෙන් පහත දැක්වෙන අවදානම් වලින් මිදිය හැකි වේ.

- නිදන්ගත රෝග (අධික රුධිර පීඩනය හා හෘද රෝග) සහ
- අඩුවයසින් මියයාම

තවද ඒමගින්

- කාර්ෂීය ස්වාධීනත්වය (function independence/ ජීවන තත්ත්වය වැඩිදියුණු කර ගැනීමට
- සංවලතා පවත්වා ගැනීමට
- ශාරීරික යෝග්‍යතා වැඩිදියුණු කර ගැනීමට
- අස්ථි සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට සහ
- මානසික සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම සහ සනිපවත්ව සිටීමට අනුබල ලැබේ.

References - යොමුගත පිපි ලේඛන

1. NCD Alliance. Available at <https://ncdalliance.org/why-ncds/ncdmanagement/cardiovascular-diseases> (accessed on 20 April 2016)
2. Ohira T, Iso H. Cardiovascular disease epidemiology in Asia. *Circ J*. 2013;77:1646-1652
3. Ministry of Health Annual Health Bulletin, Medical Statistics Unit Ministry of Health, Sri Lanka 2003. Annual Health Bulletin.
4. Yusuf S, Hawken S, Ounpuu S, et al. Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries.
5. Guidelines for Data processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Short and Long Forms, November 2005.
6. Thygesen K, Alpert JS, Jaffe AS, et al. Third universal definition of myocardial infarction. *Circulation*. 2012;126 <http://circ.ahajournals.org/content/126/16/20020> (accessed on 12 August 2017)
7. World Health Organization Global status report 2010 (2010)
Available: http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_full_en.pdf. Accessed 2012 July 26.
8. Diabetes prevention program Research Group (2002) Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or Metformin. *NEngl J Med* 346 (6):393-403.
9. Li G, Zhang P, Wang J, Gregg EW, Yang W et al. (2008) The long-term effect of lifestyle interventions to prevent diabetes in the China Da Qing Diabetes prevention Study: a 20 year follow-up study. *The Lancet* 371:1783-89.
10. Ramachandran A, Snehalatha C, Mary S, Mukesh B, Bhaskar AD et al. (2006) The Indian Diabetes prevention programme shows that lifestyle modification and Metformin prevent type 2 diabetes in Asian Indian subjects with impaired glucose tolerance (IDPP-1). *Diabetologia* 49:289-297.
11. JMR, Bhopal R, Douglass A, Wallia S, Bhopal R et al. (2010) sitting time and waist circumference are associated with Glycemia in U.K. South Asians. *Diabetes Care* 32:1214-1218.
12. Noncommunicable Diseases Risk Factors: STEPS Survey Sri Lanka 2015.
13. Kluner. W, Williams & Wilkins. L. American College of sports Medicine, 9th Edition.

உடலியல் சார்ந்த செயற்பாடுகள் மற்றும் சோம்பல்
தன்மை கொண்ட பழக்க வழக்கங்களுக்கான
வழிகாட்டல் ஆலோசனை, பொது உரையாடல்
தொடர்பான தொழில்நுட்ப அறிக்கை.

இலங்கை

SLSEM கருத்தரங்கு 2018 - விளையாட்டு வைத்திய
நிறுவகம் (ஒத்துழைப்பின் பங்களிப்பு)



சுகாதாரம், போசாக்கு மற்றும் மாகாண சபை, உள்ளூராட்சி மன்ற மற்றும் சுதேச வைத்தியத்
துறை அமைச்சு, விளையாட்டுத் துறை அமைச்சு, கல்வி அமைச்சு

கௌரவ ராஜித சேனாரட்ன, சுகாதாரம், போசாக்கு மற்றும் சுதேச வைத்தியத் துறை
அமைச்சரிடம் கையளித்தல்.

இலங்கைக்கான உடலியல் சார்ந்த செயற்பாடுகள் மற்றும் சோம்பல் தன்மை கொண்ட பழக்கங்கள் தொடர்பான வழிகாட்டல் ஆலோசனை - 2018

மேட்லன்ட் பிளேஸ், கொழும்பு 07 இல் அமைந்துள்ள மாகாண சபை, உள்ளூராட்சி மன்ற மற்றும் விளையாட்டுத் துறை அமைச்சிற்குரிய விளையாட்டு வைத்திய நிறுவகத்தின் பணிப்பாளர் நாயகத்தின் வாழ்த்துச் செய்தி

உடலியல் சார்ந்த செயற்பாடுகள் தொடர்பான வழிகாட்டல் ஆலோசனைக் கோவையினைத் தயாரிப்பது குறித்து தர்க்க ரீதியிலான நிலைமைகள்

இலங்கையர்களுக்காக உடலியல் சார்ந்த செயற்பாடுகள் மற்றும் சோம்பல் தன்மை கொண்ட பழக்க வழக்கங்கள் தொடர்பான வழிகாட்டல் கோவைக்கான செயற்பாட்டு அம்சங்கள்

அடிப்படை செயற்பாடுகள் மற்றும் உடலியல் சார்ந்த செயற்பாடுகளைத் தெளிவுபடுத்தல்

சுகாதாரப் பயன்கள் மற்றும் உடல்சார்ந்த செயற்பாடுகளுக்குத் தேவையான காரணங்கள்

வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஊக்குவிப்பு மற்றும் மாற்றியமைப்பதற்கான முக்கியத்துவம்

இலங்கையர்களுக்கான உடலியல் சார்ந்த செயற்பாட்டு ஆலோசனைச் சுருக்கம்

இலங்கையர்களுக்கான பிரதான உடலியல் சார்ந்த செயற்பாடுகள் மற்றும் சோம்பல் தன்மை கொண்ட பழக்க வழக்கங்கள் தொடர்பான ஆலோசனைக் கோவை

5 - 10 வயதிற்கு இடைப்பட்ட பிள்ளைகளுக்கான பிரதான வழிகாட்டல் ஆலோசனை

11 - 19 வயதிற்கு இடைப்பட்ட இளம் வயதுப் பிள்ளைகளுக்கான பிரதான வழிகாட்டல் ஆலோசனை

20 - 24 வயதிற்கு இடைப்பட்ட இளம் வயதினைக் கொண்டவர்களுக்கான வழிகாட்டல் ஆலோசனை

35 - 64 வயதிற்கு இடைப்பட்டவர்களுக்கான பிரதான வழிகாட்டல் ஆலோசனை

65 க்கு மேற்பட்ட முதியோருக்கான பிரதான வழிகாட்டல் ஆலோசனை

கற்பினி மற்றும் மகப்பேற்றுக்குப் பின்னர் பெண்களுக்கான வழிகாட்டல் ஆலோசனை

பாதுகாப்புமிக்க உடற்பயிற்சி சார்ந்த செயற்பாடுகள்

ஒரு வாரத்தில் மேற்கொள்ள வேண்டிய மொத்த உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளின் அளவினை வகைப்படுத்தல்.

உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள், வழிகாட்டல் ஆலோசனைகளுக்கு அப்பால் உள்ள திட்டம் - 2018

இணைப்பு 01

இணைப்பு 02

இணைப்பு 03

மேட்லன்ட் பிளேஸ், கொழும்பு 07 இல் அமைந்துள்ள மாகாண சபை, உள்நூராட்சி மற்றும் விளையாட்டுத் துறை அமைச்சிற்குரிய விளையாட்டு வைத்திய நிறுவகத்தின் பணிப்பாளர் நாயகத்தின் வாழ்த்துச் செய்தி

இலங்கை அரசாங்கத்தினால் முதற் தடவையாக உடற்பயிற்சி சார்ந்த செயற்பாடுகள் தொடர்பிலான வழிகாட்டல் ஆலோசனை - 2018 ஒழுங்குக் கோவையினைச் சமர்ப்பிக்கக் கிடைத்தமையை இட்டு பெரும் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். கொள்கை வகுப்பாளர்கள், உடலியல் சார்ந்த கல்வியியலாளர்கள், சுகாதார சேவையினை வகுப்போரைப் போன்று முன்னெடுப்பதற்கு பொருத்தமான உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகளின் அளவினைக் கணிப்பீடு செய்தலும், திறமைகளுக்கமைய இலங்கை மக்கள் தொடர்பிலும் அவர்களினால் எட்டுவதற்குப் பொருத்தமான உடற்பயிற்சி சார்ந்த செயற்பாடுகள், அளவு, தன்மை மற்றும் அதன் தீவிரத் தன்மைகளுக்கிணங்க இவ் வழிகாட்டல் ஆலோசனைக் கோவையின் அடிப்படைத் தகவல்கள் வழங்கப்படுகின்றன. தேசிய வழிகாட்டல் ஆலோசனைக் கோவையினை வகுக்கும் பணி தேசிய செயற்பாட்டுக் குழுவினால் விளையாட்டு மற்றும் வைத்திய நிறுவகத்திற்கு பொறுப்பளிக்கப்பட்டது. உடற்பயிற்சி தொடர்பான விஞ்ஞான மற்றும் பொதுச் சுகாதாரம் தொடர்பான நிபுணத்துவக் குழுவினால் வெளியிடப்பட்டுள்ள உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் மற்றும் பொது சுகாதாரம் தொடர்பான புள்ளிவிபரங்கள் குறித்து விரிவான மீளாய்வுகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. அக்குழுவின் தொழில்சார் தேர்ச்சி, பொறுப்புமிக்க இச் செயற்பாடுகளைப் போன்று அற்பணிப்புக்கள் தொடர்பிலும் இச் செயற்பாட்டின் போது ஒத்துழைப்பு வழங்கிய அனைவருக்கும் எனது நன்றியைத் தெரிவிக்கிறேன்.

இலங்கைக்காக எவ் வகையான விரிவான நோய்த் தடுப்பு மற்றும் சுகாதார ஊக்குவிப்பு முறைகளின் போது உடற்பயிற்சி சார்ந்த செயற்பாடுகள் முக்கிய காரணமாக அமைகின்றன. உடல்சார்ந்த செயற்பாடுகள் மற்றும் சோம்பல் தன்மை கொண்ட செயற்பாடுகள் பல்வேறுபட்ட பயங்கர நோய்களுக்கு காரணமாக அமைவதுடன் நாளாந்தம் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவது சுகாதார வளம் பொருந்திய வாழ்வு முறைமைக்கு அத்தியாவசியமானது என்பது தொடர்பில் நாம் அனைவரும் அறிந்துள்ள முக்கிய விடயமாகும்.

உடல்சார்ந்த செயற்பாடுகள் அல்லாதோரை விட உடல் சார்ந்த செயற்திறன் கொண்டோர் சிறந்த சுகாதார ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பதாகவும் நீண்ட காலம் சுகாதார ரீதியிலான பாதிப்புக்களுக்கு உட்படும் அபாயம் குறைவாக இருப்பதும் பலம்பொருந்திய சான்றாக அமைந்துள்ளன.

நோயினைத் தடுக்கும் பிரதான காரணிகளாக அமைதல், நோயினைத் தடுப்பதற்காக தெளிவாகத் தேவையான உடல்சார்ந்த செயற்பாடுகள் அனேகமாக கருத்திற் கொள்ளாத விடயங்களாக அமைந்துள்ளன. இதனால் இலங்கை மக்களுக்காக வகுக்கப்பட்டுள்ள இவ் உடல்சார்ந்த செயற்பாடுகள் மற்றும் சோம்பல் தன்மை கொண்ட வழிகாட்டல் ஆலோசனைக் கோவைகள் மூலம் சகல வயதுப் பிரிவினருக்கும் மிகுந்த சுகாதார வளத்துடன் நீண்ட காலம் வாழ்வதற்காக உதவுக் கூடிய நடவடிக்கை வரை காணப்படுகின்றது. வழிகாட்டல் ஆலோசனை 08 மூல அம்சங்களைக் கொண்டமைந்துள்ளது. அதாவது வாழ்க்கை முறைப் பிரவேசம், சமநிலை, மக்கள், குடும்பம் மற்றும் சமூகத்தை வலுவூட்டல், மானிட உரிமையினை அடிப்படையாகக் கொண்ட பிரவேசம், சாட்சிகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட செயற்பாடுகள், குடும்பச் செயற்பாடுகளுக்காக துறைசார்ந்த தொடர்புகள் மற்றும் பங்குடமை சார்ந்த கொள்கையின் தெளிவின்மை மற்றும் அனைவருக்கும் சுகாதாரத் தழுவல்களை வழங்குதல் ஆகிய விடயங்களை அமுல்படுத்தும் முறைகளும் உள்ளடங்கியுள்ளன. உடல்சார்ந்த செயற்பாடுகள் கொண்டவராக மாற்றியமைப்பதற்காக அதற்கு உரிய சூழல் அனைவருக்கும் அரசாங்கத்தினால் உருவாக்கப்பட வேண்டும்.

ஒப்பம்,
வைத்தியர். லக்ஸ்மன் எதிரிசிங்க
2018.09.02

நன்றி தெரிவித்தல்

இந்த வரைவு ஆவணத்தை குறுகிய காலத்திற்குள் தயாரிக்கும் முயற்சியின் போது மாகாண சபை, உள்ளூராட்சி மன்ற மற்றும் விளையாட்டுத் துறை அமைச்சிற்கும், கௌரவ விளையாட்டுத் துறை அமைச்சர் பைசர் முஸ்தபா அவர்களினால் வழங்கப்பட்டுள்ள ஒத்துழைப்புக்கள் உட்பட ஊக்குவிப்புகளுக்காகவும் இந்த சந்தர்ப்பத்தில் நான் நன்றி தெரிவிக்க விரும்புகிறேன். மேலும் தொற்றாத நோய்கள் தொடர்பான தேசிய செயற்பாட்டு குழுவிற்கு தலைமைத்துவத்தை வழங்கிய தேசிய அடிப்படையில் முன்னுரிமைமிக்க தேசிய உடல்சார்ந்த செயற்பாடுகளுக்கான வழிகாட்டல் ஆலோசனைக் கோவைகளை வகுக்கும் பணிகள் விளையாட்டு மற்றும் உடற்பயிற்சி வைத்திய நிறுவகத்திற்கு பொறுப்பளிப்பது தொடர்பில் சுகாதார, போசாக்கு மற்றும் சுதேச வைத்தியத்துறை அமைச்சர் கௌரவ ராஜித சேனாரட்ன அவர்களுக்கு நன்றி தெரிவிக்கிறேன். மேலும் இப்பணிகளை வெற்றிகரமாகும் போது தலைமைத்துவ மற்றும் வழிகாட்டல்களை வழங்கிய மாகாண சபை, உள்ளூராட்சி மன்ற மற்றும் விளையாட்டுத் துறை அமைச்சின் செயலாளர் கமல் பத்மசிநி அவர்களுக்கும் அமைச்சின் சிரேஷ்ட உத்தியோகத்தர்களையும் பாராட்டுகிறேன்.

தொழில்நுட்பக் குழுவின் அங்கத்தவர்களான சுகாதார, போசாக்கு மற்றும் சுதேச வைத்தியத்துறை அமைச்சின் தொற்றாத நோய் தொடர்பான பணிப்பாளர் வைத்தியர். திலக் சிறிவர்தன, கல்வி அமைச்சின் உடற்கல்வி தொடர்பான பணிப்பாளர் மஞ்சள காரியவசம், செயற்திட்ட உத்தியோகத்தர் மில்ரோய் ஜயமான்ன, கல்வி அமைச்சின் உடற்பயிற்சி கல்விக் கிளையின் செயற்திட்டப் பணிப்பாளர், சிரானி குலவங்ச, குடும்ப சுகாதார வைத்திய ஆலோசகர் வைத்தியர். அயேசா லொகுபாலசூரிய, வைத்திய உத்தியோகத்தர் வைத்தியர். ஐ.ஓ.கே. நாணயக்கார, வைத்திய உத்தியோகத்தர். கே.கே. மஹகமகே, உலக சுகாதார அமைப்பின் தேசிய தொழில்சார் உத்தியோகத்தர். வைத்தியர். வேஜின் மல்லவாராச்சி, சுகாதார, போசாக்கு மற்றும் சுதேச வைத்தியத் துறை அமைச்சின் தொற்றாத நோய் தொடர்பான வைத்திய உத்தியோகத்தர் வைத்தியர் உதார பெரேரா, விளையாட்டு வைத்திய நிறுவகத்தின் விளையாட்டு மற்றும் உடற்பயிற்சி தொடர்பான வைத்தியர் தமிழ்நத அத்தநாயக்க, விளையாட்டு வைத்திய நிறுவகத்தின் வைத்திய உத்தியோகத்தர் வைத்தியர் கே.ஏ.பி. கிரியல்ல மற்றும் ஆராய்ச்சி உத்தியோகத்தர். விந்தியா கனேகமஆராச்சி உள்ளிட்டோரினால் இத்தொழில்நுட்பக் குழு ஆவணத்தை வகுக்க இருந்த காலத்திற்குள் இதன் துயரங்களைக் கருத்திற்கொள்ளாது மேற்கொள்ளப்பட்ட சேவைக்காக எனது நன்றியைத் தெரிவிக்கிறேன்.

2018-SLSEM கருத்தரங்கின் போது இவ் வழிகாட்டல் ஆலோசனைக் கோவை வெளியிடும் வகையில் தொழில்நுட்பத் தகவல்களை உள்ளடக்கி இதனைத் தயாரிப்பதற்கான பணிகளை மேற்கொண்ட இரத்தினபுரி வலய சுகாதார சேவைப் பணிப்பாளர் வைத்தியர் என்.ஜி.எஸ். பண்டிதரத்ன அவர்களுக்கும் விசேட நன்றியைத் தெரிவிக்க விரும்புகிறேன். இம்முயற்சியின் போது எமக்கு உயரிய ஒத்துழைப்புக்களை வழங்கிய விளையாட்டு வைத்திய நிறுவகத்தின் உத்தியோகத்தர் சபையைப் போன்று தொழில்நுட்பத் திறனற்ற உத்தியோகத்தர் சபையினையும் நினைவு கூற விரும்புகிறேன்.

வைத்தியர் ஈ.ஏ.என்.சி.கே. எதிரிசிங்க
பணிப்பாளர் நாயகம்
விளையாட்டு வைத்திய நிறுவகம்

உடற்பயிற்சி தொடர்பான வழிகாட்டல் ஆலோசனைகள்

சகல இலங்கை மக்களினதும் முழுமையான உடல் சுகாதாரத்தை விருத்தி செய்து அனைகமான சுகாதாரப் பிரச்சினைகளை கட்டுப்படுத்தும் வகையில் நாளாந்தம் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும்மென தெரிவிப்பதில் மற்றும் பரிந்துரை செய்யும் நியாயம் தொடர்பில் காண்பிக்க முடியுமான சாட்சிகள் கூடுதலாகக் காணப்படுகின்றன. உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகள் சிறந்த வாழ்க்கை முறையினை தேர்ந்தெடுக்கும் போது அவை சுகாதாரத்தின் மீது முக்கியத்துவம் வாய்ந்த தாக்கத்தைச் செலுத்தக்கூடியதாக இருப்பது தெரிகின்றது. நாளாந்த வாழ்வில் உடல் ஆரோக்கியத்துடன் செயற்படுவதன் மூலம் (Stroke) பழக்க வழக்கங்களின் அனுபவங்கள் போன்ற விடயங்கள் எமது சுகாதார மற்றும் சிறந்த வாழ்க்கைக்கு அத்தியாவசியமாகின்றது. கிரமமான முறையில் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் இருதய நோய், மாரடைப்பு, நீரிழிவு, மார்பக புற்றுநோய், பாரிய விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய புற்றுநோய்கள் போன்றவற்றிலிருந்து தடுப்பதற்கு உதவுவதாக உறுதிப்படுத்தப்படுகின்றது. அதுமாதிரமின்றி கூடுதலான இரத்த அழுத்தம், நிறை அதிகரித்தல், உடல் எடை அதிகரித்தல் போன்றவற்றை தடுப்பதற்கும் இது உதவியாக அமைவதுடன், மானிட சுகாதார, வாழ்க்கைத் தரம் மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்ய முடிகின்றது. உணவு, புகைத்தல் மற்றும் போதைப் பொருள் பயன்பாட்டிற்கு ஆர்வம் காண்பிப்போர் வேறு வகையான வாழ்க்கை முறை ஊடாக சுகாதாரம் தொடர்பில் மற்றும் தனித்தனியான அழுத்தங்கள் உட்பட பாதிப்புக்களும் இதன் மூலம் ஏற்படுகின்றன.

உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகள் மற்றும் சோம்பல் தன்மை கொண்ட பழக்க வழக்கங்கள் தொடர்பான வழிகாட்டல் ஆலோசனைகளில் பிரதான நோக்கமாக அமைவது கொள்கை வகுப்பாளர்கள் மற்றும் சுகாதாரத் துறையில் ஈடுபட்டுள்ள தொழிலாளர்கள், வழிகாட்டல் ஆலோசகர்கள் உருவாக்கப்பட்டிருப்பது குறிப்பிடத்தக்களவு சுகாதாரப் பிரதிலாபங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகளின் தன்மை மற்றும் அளவுகள் தொடர்பான தகவல்கள் உட்பட வழிகாட்டல்களை வழங்குவதற்காகும்.

தொற்றாத நோயின் பாதிப்புக்கான காரணிகள் தொடர்பிலான கற்கை - 2015 இன் மூலம் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளவாறு ஆண்களில் 22.5% மானோர் மற்றும் பெண்களில் 38.4% மானோர் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதற்கு வாரம் ஒன்றிற்கு 150 நிமிடங்களேனும் செலவளிக்கவில்லை என்றும் 50% திற்கு மேற்பட்ட இலங்கையின் வயது வந்தோரில் செயற்திறன்ற அல்லது குறைவான உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவோரும் காணப்படுகின்றனர். இவ் எண்ணிக்கை 4.5 மில்லியனைத் தாண்டியுள்ளது.

சமூக, கலாசார, பின்னணி, ஆண் பெண் பால் அல்லது இயலுமைகள் ஆகிய விடயங்களைக் கருத்திற் கொள்ளாது இவ் வழிகாட்டல் ஆலோசனை மூலம் 5 - 64 வயது வரையான சனத்தொகைக்காக உடல்சார்ந்த செயற்பாடுகள் மற்றும் சோம்பல் தன்மை கொண்ட பழக்க வழக்கங்கள் முன் வைக்கப்பட்டுள்ளன. உடல் ரீதியாக செயற்திறன் இருப்பதன் மூலம் ஏற்படக்கூடிய பயன்கள் தொடர்பான தகவல்கள் இதில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

இலங்கையர்களுக்காக உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகள் மற்றும் சோம்பல் தன்மை கொண்ட பழக்க வழக்கங்கள் தொடர்பான செயற்பாட்டுக் கோட்பாட்டு பணிகள் மற்றும் உடல் நிலை சார்ந்த செயற்பாடுகளை தெளிவுபடுத்தல்.

நீங்கள் உறக்கத்தில் இருக்கும் போது தங்களது உடம்பிற்கு தேவையான சக்தியை விடக் கூடுதலான சக்தி அவசியப்படும் வேளையில் உடம்பின் அசைவு மூலம் அதாவது உங்களது சுவாசத்தின் மூலம் மற்றும் இதயத்துடிப்பு வேகப்படுத்தக்கூடிய அசைவு உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகளாக வரைவிலக்கணப்படுத்தப்படுகின்றது. இவ் ஆவணத்தின் உள்ளடக்கமான “உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகள்” என பொதுவாகக் குறிப்பிடப்பட்டிருப்பது சுகாதாரத்தை விருத்தி செய்யக்கூடிய உடல் சார்ந்த அசைவுகள், உடல் அசைவுகளை இரண்டு பிரிவுகளாக வகைப்படுத்த முடியும்.

- அடிப்படைச் செயற்பாடுகளாக குறிப்பிடப்பட்டிருப்பது தீவிரத் தன்மையை விடக் குறைந்த செயற்பாடுகள் அதாவது இருத்தல், மெதுவாகப் பயணித்தல், நிறையை விடக் குறைந்தவற்றை தூக்குதல், அடிப்படைச் செயற்பாடுகளில் மாத்திரம் ஈடுபடும் தொடர்ச்சியான செயற்பாடுகள் கொண்டவர்களாக கருதப்படமாட்டார்கள், படிக்கட்டில் ஒரு சில படிகளை ஏறுதல் போன்ற சாதாரணமான அல்லது பலத்தினை அதிகரிக்கக்கூடிய செயற்பாடுகள் போன்ற சிறிய செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும் இருப்பினும் இது துறைசார் உடலியல் செயற்பாட்டு வழிகாட்டல் ஆலோசனைக் கோவையை பின்பற்றுவது போதுமானதாக அமையாது.
- சுகாதாரத்தை விருத்தி செய்யும் உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகளுக்காக அடிப்படையாகக் கொண்ட செயற்பாடுகளுடன் இணைவது சுகாதாரப் பயன்களை பெற்றுத் தரக்கூடியது அவசரமாக நடத்தல், கயிற்றில் பாய்தல், பாரம் தூக்குதல்

விளையாட்டு உபகரணங்களின் உதவியுடன் மேலே ஏறுதல் மற்றும் தேக அப்பியாசத்தில் ஈடுபடல் போன்ற உடற்பயிற்சிகளுக்கு சகல உதாரணங்களாகும். கையால் புரியக்கூடிய வேலைகள் அடங்கும் ஒரு சில தொழில்களும் இவ் வழிகாட்டல் ஆலோசனைகளுக்கமைய உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகள் குறிப்பிடத்தக்களவு அடங்கியுள்ளன.

விழிப்புடன் இருக்கும் போது நீண்ட நேரம் அமர்ந்திருத்தல் அல்லது சாய்ந்திருத்தல், விடுமுறை தினங்களில் வேலைகளில் ஈடுபடல் போன்றன நடக்கும் சோம்பல் தன்மை கொண்ட பழக்கமாக வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது. அடிப்படைச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவோர் தொடர்ச்சியல்லாதவர்களாக கருதப்படுவர்.

உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகளுக்காக சுகாதாரப் பிரதிலாபங்கள் மற்றும் காரணங்கள்

இலங்கையர்களுக்காக உடல் சார்ந்த செயற்பாட்டு வழிகாட்டல் ஆலோசனைக் கோவைகள் மூலம் உடற் செயற்பாடுகள் ஊடாக பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய சுகாதாரப் பிரதிலாபங்கள் தொடர்பில் மேற்கொள்ளப்பட்ட விரிவான ஆராய்ச்சிகள் மூலம் தகவல்கள் விபரமாக கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

- இருதய நோய் (CVD), நீரிழிவு (Type 2) மற்றும் ஒரு சில புற்றுநோய் போன்ற நோய்களின் அவதானம் கிரமமாக உடற்பயிற்சிகள் மூலம் குறைக்க முடியும்.

- முறையான உடல்சார்ந்த செயற்பாடுகள் மூலம் சகல வயது கொண்டோரிடையிலும் இரத்தத்தின் சீனியினைக் கட்டுப்படுத்தல் மற்றும் / விருத்தி செய்ய முடிகின்றது.
- முறையான உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகள் மூலம் மானிட செயற்பாடுகளை கட்டுப்படுத்துவதைப் போன்று மொத்த உடல் சார்ந்த மற்றும் உள சுகாதாரத்தை விருத்தி செய்வதற்கு வாய்ப்புக் கிடைக்கின்றது.
- முறையான உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகளின் ஈடுபடுவதன் மூலம் சுகாதாரத்திற்கு பாதிப்பு மிகுந்ததாக நிறை அதிகரிப்பதை தவிர்த்து நிறையைக் குறைக்க வாய்ப்புக் கிடைக்கின்றது.
- எந்தவொரு உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகளில் ஈடுபடாதிருப்பதை விட ஏதேனும் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது மிகவும் பொருத்தமானதாகும்.
- அனேகமான சுகாதாரப் பயன்கள் தொடர்பில் நோக்கும் போது கூடுதலாக தீவிரமான அல்லது பல தடவைகள் அல்லது அதனை விட மேற்பட்ட நேரத்திற்குள் உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் மேலதிக பயன்கள் கிடைக்கின்றன.
- அவசரமாக நடத்தல் போன்ற பொதுவான தீவிரமான செயற்பாடுகளை குறைத்து வாரத்திற்கு 2½ மணித்தியாலம் (150 நிமிடங்கள்) உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதாயின் சுகாதார ரீதியில் பல்வேறுபட்ட பயன்களை பெற்றுக் கொள்ள முடியும். கூடுதலாக தொடர்ந்தும் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதாயின் அதன் மூலம் மேலதிக பிரதிலாபங்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.
- ஒட்சிசன் அதிகரிப்பிற்கான உடற்பயிற்சி (தாங்கிக் கொள்ளல்) உடற்பயிற்சி மற்றும் தசைகளை உறுதிப்படுத்தும் உடற்பயிற்சி (தாங்கிக் கொள்ளல்) ஆகிய இருவகைகள் மூலம் பயன்கள் கிடைக்கின்றன.
- சகல இன மக்கள் மற்றும் இன வகைகளுக்கூரிய பிரிவுகள் உட்பட வயது குறைந்த இளைஞர்கள் உட்பட நடுத்தர வயது கொண்ட மற்றும் வயோதிபர்களுக்கு சுகாதாரப் பிரதிலாபங்களை ஒரே முறையில் பெற்றுக் கொள்ள முடிகின்றது.
- உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகளின் பயன்களை அங்கவீனர்களுக்கு அனுபவிக்க முடிதல். உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகள் மூலம் ஏற்படக்கூடிய சிறந்த பெறுபேறுகள் அனேகமான பாதக விளைவுகள் ஏற்படுவதைக் கட்டுப்படுத்துகின்றது.

உற்சாகத்துடன் இருப்பதன் மூலம் சுகாதார ரீதியில் பல்வேறுபட்ட பயன்கள் உட்பட சிறந்த பிரதிலாபங்கள் கிடைப்பதற்கு காரணங்களாக அமைகின்றன. உடற்பயிற்சி சார்ந்த செயற்பாடுகள் ஊடாக நண்பர்களுடன் சமூக ஆர்வமின்றி காலத்தை கடப்பதற்கு மக்களுக்கு சந்தர்ப்பத்தைப் போன்று தமது ஆளுமை விருத்திக்கு வழிவகுக்கின்றது. அது மாத்திரமின்றி உடல் ஆரோக்கியமுட்பட தாங்கிக் கொள்ளும் சக்தியும் அதிகரிப்பது ஓய்வகாலத்திற்கு அப்பாலும் சிறந்த உற்சாகத்துடனும் ஆரோக்கியத்துடனும் வாழ்வினைக் கழிக்க வாய்ப்புக் கிடைக்கின்றது. உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் மூலம் கிடைக்கக்கூடிய சுகாதாரப் பயன்கள் காரணமாக மாத்திரம் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபட வேண்டும் என்பது வழிகாட்டல் ஆலோசகர்களின் கருத்தாக அமைவதில்லை.

வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஊக்குவிப்பு மற்றும் பயன்பாட்டினை மாற்றியமைப்பதன் முக்கியத்துவம்

முழுமையாக மொத்த சமூகத்தில் உடற்பயிற்சி சார்ந்த செயற்பாடுகளை ஊக்குவிப்பதற்காக அறிமுகப்படுத்த வேண்டிய முறைகள் தொடர்பாக தொழில்நுட்பக் குழு மீளாய்வுகளை மேற்கொள்கின்றது. இலங்கையர்களை உடல் ரீதியாக செயற்பாட்டுத் திறன் கொண்டவர்களாக மாற்றியமைப்பதற்காக தனிப்பட்ட, சமூக மற்றும் சமூக மட்டங்களில் உரிய செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வது அவசியமாகும்.

பாடசாலை மற்றும் சமூக மட்டத்தில் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளை விருத்தி செய்யும் வகையில் ஆரம்ப சுகாதார வசதிகள் மற்றும் நேர் உட்பட செங்குத்து பிரவேசம் கொண்ட துறைசார் பங்குடமை இதற்கு அத்தியாவசிய காரணியாகும். எனவே உரிய செயற்பாடுகளில் குறுகிய பிரிவாக அமைவது உரிய பிரிவிற்காக ஒத்துழைப்பு வழங்கும் வகையில் உட்கட்டமைப்பு வசதிகளை மேற்கொள்வது முக்கியத்துவம் மிக்கதாகும். நகரங்கள் மற்றும் கட்டடங்களை திட்டமிடும் போது வேலைத்தளங்களில் இறக்கக்கூடிய கட்டடங்களுக்கிடையே நடப்பதற்காக, நடக்கும் மருங்குகள் (Sidewalks) மற்றும் வீதிகளைப் பயன்படுத்துமாறு மக்களை ஆர்வமூட்டுவது தொடர்பில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். இது மக்களை அது சார்ந்த திசைக்கு திசைதிருப்புவதும் மிகவும் பயன்மிக்க விடயமாக அமைகின்றது.

கட்டடத்தில் உள்ள மின்தூக்கியைப் பயன்படுத்துவதை விட மாற்றுச் செயற்பாடாக படிக்கட்டுக்களை பயன்படுத்துவதற்கு பழக வேண்டும். இது தொடர்பில் நோக்கும் போது பாதுகாப்பான முறையில் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்காக காலையில் மற்றும் விளையாட்டு மைதானங்களில் உட்கட்டமைப்பு வசதிகளை விருத்தி செய்வது முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகும். பொதுமக்களின் வசதிக்காக வழிகாட்டல் ஆலோசனைக் கோவையில் அடங்கும் விடயங்களை குறுகிய மொழி மூலம் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளதுடன் உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகளின் விருத்தியின் போது எந்த நபரினாலும் இதில் அடங்கும் தகவல்களை பொது மக்களுக்கிடையே பிரபலப்படுத்துவதற்கும், உடல் ரீதியிலான செயற்பாடுகளுக்கான சிறந்த முறையாக அமைவது வாழ்வுபூராகவும் உற்சாகத்துடன் செயற்படுவதாகும்.

இவ்வாறு வகுக்கப்பட்ட வழிகாட்டல் ஆலோசனைக் கோவை பல்வேறுபட்ட வியூகங்கள் அதாவது ஆவணங்கள், இணையத்தள மற்றும் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளை அமுல்படுத்தும் பணிகளில் பங்காளர் நிறுவனங்கள் ஊடாக விரிவாக விருத்தி செய்யப்படுகின்றது.

தற்போது இவ்வாறான உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவோருக்கு மேலதிகமாக ஏனைய தரப்பின் அமைப்புக்களுடன் நெருங்கிய ஒத்துழைப்பு கொண்டதாக ISM நிறுவனம் செயற்படுகின்றது.

இலங்கையர்களுக்கான உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளின் வழிகாட்டல் ஆலோசனைக் கோவைகள் சுருக்கமாக

உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் தொடர்ந்தும் ஈடுபடுவதற்காகவும் தொடர்ச்சியாக இது சார்ந்த விடயங்களுக்கு முன்னுரிமை வழங்குவதும் தமது சுகாதாரத்தை விருத்தி செய்வதற்காக சகல வயதுப் பிரிவினரினால் மேற்கொள்ளப்படும் முக்கிய தீர்மானமாகும். 5 வயது தொடக்கம் வயோதிபம் வரை உள்ள சகல வயதுத் தரப்பினரும் பொருத்தமான உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் தமது சுகாதாரத்தை விருத்தி செய்யக்கூடிய முறை விஞ்ஞான அடிப்படையிலான மூலம் 2018 உடற்பயிற்சிச் செயற்பாட்டு வழிகாட்டல் ஆலோசனைக் கோவை பிரதானமாக உடற்பயிற்சிச் செயற்பாட்டு வழிகாட்டல் ஆலோசனைக் கோவை மூலம் இணைக்கப்பட்டிருப்பது கொள்கை வகுப்பாளர்கள் மற்றும் சுகாதாரத் தொழிலாளர்களாகும். குறிப்பிடத்தக்களவு மட்டத்தில் சுகாதாரப் பிரதிலாபங்களை எட்டக்கூடிய உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளின் நன்மைக்கமைய போதியளவு தகவல்கள் மற்றும் வழிகாட்டல் ஆலோசனைகளை வழங்கக்கூடிய வகையில் இக்கோவை தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. பல மாதங்கள் தொடக்கம் ஆண்டுகள் பூராகவும் கிரமமாக உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் நீண்டகால சுகாதாரப் பயன்களை பெற்றுக் கொள்ள முடியும். செயற்சாதனைகள் மற்றும் அதனுடன் தொடர்புபட்ட தகைமைகளை விருத்தி (performance - related fitness) செய்வதற்குத் தேவையான செயற்பாடுகளின் தன்மை மற்றும் அளவு தொடர்பான பிரச்சினைகள் இதன் மூலம் கலந்துரையாடலுக்கு உட்படுத்த முடியும். விளையாட்டு வீர வீராங்கனைகளின் வைத்திய பரிசோதனைகளுக்குரியதான பிரச்சினைக்குரிய விடயங்கள் இவ் வழிகாட்டல் ஆலோசனைக் கோவை விடயப்பரப்பின் மூலம் தழுவப்படவில்லை.

இலங்கையர்களுக்காக -

பிரதான உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் மற்றும் சோம்பல் தன்மை கொண்ட வழிகாட்டல் ஆலோசனைகள்

5-10 வயதுப் பிரிவு சிறுவர்களுக்கான பிரதான வழிகாட்டல் ஆலோசனைகள்.

5-10 வயதுப் பிரிவினருக்குரிய பிள்ளைகளைக் குறைத்து 60 நிமிடம் (1 மணித்தியாலம்) ஒரு வாரத்திற்கு 03 மணித்தியாலங்கள் தசை மற்றும் எலும்பு விருத்திக்கு உதவக்கூடிய உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் உட்பட சுயாதீன உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும்.

- ஒட்சிசன் அதிகரிப்பு உடற்பயிற்சி : நாளொன்றுக்கு 60 மணித்தியாலம் அல்லது அதனை விட மேற்பட்ட பொதுவான சக்திக்கு தேவைப்படக்கூடிய ஒட்சிசனை அதிகரிக்கும் உடற்பயிற்சி.
- தசை மற்றும் எலும்பு விருத்தி : உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் நாளாந்தம் ஈடுபடக்கூடிய 60 நிமிடத்தில் ஒரு பகுதியாக அல்லது அதனை விடக்கூடியதாக குறைத்து வாரத்திற்கு 03 நாட்களேனும் தசை மற்றும் எலும்பு விருத்தி உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபட வேண்டும்.
- நாளாந்தம் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் கூடுதலாக ஈடுபடுவதன் மூலம் கூடுதலான சுகாதாரப் பயன்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

- பொதுவாக கூடுதலான வேகத்துடனான உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் அதாவது துவிச்சக்கரவண்டியில் செல்லுதல். மற்றும் விளையாட்டு மைதானச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் பிள்ளைகளுக்கு சிறிதளவேனும் வியர்வை ஏற்படுவதுடன் கூடுதலாக சுவாசிப்பதற்கும் வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது.
- ஓடுதல், நீந்துதல் போன்ற உடற்பயிற்சிகள் மூலம் பிள்ளைகளுக்கு வியர்வை ஏற்படுவதுடன், மூச்சினை தக்கவைப்பதற்கு "Out of breath" வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது.
- சோம்பல் தன்மை கொண்ட செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கு ஏற்படக்கூடிய காலத்தைக் கட்டுப்படுத்தல். தொலைக்காட்சியினைப் பார்வையிட கணணி அல்லது வீடியோ விளையாட்டுகளுக்காக நாளொன்றுக்கு 2 மணித்தியாலத்திற்கு மேற்பட்ட நேரத்தை கழிக்காதிருக்க வேண்டும்.

11 - 19 இற்கு இடைப்பட்ட வயதுப் பிரிவினருக்காக பிரதான வழிகாட்டல் ஆலோசனை

- சுகாதாரப் பிரதிலாபங்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக 11 - 19 வயது கொண்ட பிள்ளைகளுக்கு நாளாந்தம் குறைந்தது 60 நிமிடமேனும் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டியதுடன் அதற்கு தசை மற்றும் எலும்பு விருத்தி உடற்பயிற்சியினை குறைந்தபட்சம் வாரத்திற்கு 03 நாட்கள் மற்றும் உடம்பின் நெகிழ்வுத் தன்மையினைப் பேணுவதற்காக உடற்பயிற்சியினை வாரத்திற்கு 05 நாட்கள் மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- ஓட்சிசன் அதிகரிப்பு உடற்பயிற்சி : நாளொன்றுக்கு 60 நிமிடம் அல்லது அதனை விட மேற்பட்ட பொதுவாக சக்தி தேவைப்படக்கூடிய மட்டத்தில் ஓட்சிசன் அதிகரிப்பு உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும்.
- தசை மற்றும் எலும்பு விருத்தி : உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் நாளாந்தம் ஈடுபடக்கூடிய 60 நிமிடத்தில் ஒரு பகுதியாக அல்லது அதனை விடக்கூடியதாக குறைத்த வாரத்திற்கு 03 நாட்களேனும் தசை மற்றும் எலும்பு விருத்தி உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபட வேண்டும்.
- தமது வயதிற்குப் பொருத்தமானதைப் போன்று திருப்தியடையக்கூடிய மற்றும் பல்வேறு வகையிலான உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதற்காக இளம் வயது கொண்டோரை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.
- நாளாந்தம் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் கூடுதலாக ஈடுபடுவதன் மூலம் கூடுதலான சுகாதாரப் பயன்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.
- பொதுவாக கூடுதலான வேகத்துடனான உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் அதாவது துவிச்சக்கரவண்டியில் செல்லுதல் மற்றும் விளையாட்டு மைதானச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் பிள்ளைகளுக்கு சிறிதளவேனும் வியர்வை ஏற்படுவதுடன் கூடுதலாக சுவாசிப்பதற்கும் வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது.
- ஓடுதல், நீந்துதல் போன்ற உடற்பயிற்சிகள் மூலம் பிள்ளைகளுக்கு வியர்வை ஏற்படுவதுடன், மூச்சினைத் தக்கவைப்பதற்கு வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது.
- சோம்பல் தன்மை கொண்ட செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கு ஏற்படக்கூடிய காலத்தைக் கட்டுப்படுத்தல், தொலைக்காட்சியினை பார்வையிடல், கணணி அல்லது வீடியோ விளையாட்டுகளுக்காக நாளொன்றுக்கு 02 மணித்தியாலத்திற்கு மேற்பட்ட நேரத்தை கழிக்காதிருக்க வேண்டும்.

20 - 34 இளம் வயதினருக்கான பிரதான வழிகாட்டல் ஆலோசனை

சுகாதாரப் பிரதிலாபங்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக 20 - 34 வயது கொண்ட இளம் வயதினர் குறைந்தது வாரத்திற்கு 150 நிமிடமேனும் பொதுவாக வேகமான உடற்பயிற்சி ஓட்சிசனை அதிகரிக்க கூடிய பயிற்சிகளில் ஈடுபடல் வேண்டும். இது 10 நிமிடம் அல்லது அதனை விட அதிகரிக்கக்கூடிய பரம்பலை அதிகரித்து 30 நிமிடங்கள் வீதம் வாரத்திற்கு 5 நாட்களேனும் ஈடுபட வேண்டும்.

- இச் செயற்பாடுகளுக்கு மேலதிகமாக சுகாதாரப் பிரதிலாபங்கள் கிடைப்பதனால் வாரத்திற்கு 2 நாட்கள் அல்லது அதனை விட மேற்பட்ட எண்ணிக்கையும் பிரதானமாக தசை மற்றும் எலும்பு விருத்திக்கு உதவக்கூடிய உடற்பயிற்சி செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும்.
- கூடுதலான பிரதிலாபங்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக இளம் வயதினரின் நெகிழ்வுத் தன்மையை அதிகரிக்க உதவக்கூடிய வகையில் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் நாளாந்தம் ஈடுபட வேண்டும்.
- பொதுவாக கூடுதலான வேகத்துடனான உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் அதாவது அவசரமாக பயணித்தல், துவிச்சக்கரவண்டியில் செல்லுதல் போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் மூலம் வயது வந்தோருக்கு சிறிது நேரம் வியர்வை ஏற்படுவதுடன் பலமாக சுவாசிப்பதற்கும் வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது.
- வேகமாக ஓடுதல் (Jogging) மற்றும் மரதன் ஓட்டம் போன்ற சக்திக்குத் தேவையான உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது வயது வந்தோருக்கு வியர்வை ஏற்படுவதுடன் சுவாசத்தைத் தக்க வைத்துக் கொள்வதற்கும் வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது.
- சகல இளம் வயதினர் உற்சாகமின்றி இருப்பதிலிருந்து தவிர்ந்திருக்க வேண்டும். எனதையேனும் செய்யாதிருப்பதை விட உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவது பொருத்தமானதாகும். குறிப்பிட்ட அளவேனும் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடும் வயது வந்தோருக்கு சுகாதாரப் பிரதிலாபங்கள் கிடைக்கின்றன.
- தற்போது தாங்கள் ஏதேனும் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடாதிருப்பின் தங்களினால் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் சுகாதாரப் பயன்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.
- கூடுதலாக உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் சுகாதாரப் பிரதிலாபங்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். இளம் வயது வந்தோரினால் சோம்பல் தன்மை கொண்ட செயற்பாடுகளுக்காக கூடுதலான நேரத்தை செலவிடுவதை கட்டுப்படுத்த முடியும்.

35 - 64 வயதிற்க்கிடைப்பட்ட வயது வந்தோருக்கு பிரதான வழிகாட்டல் ஆலோசனை

- சுகாதாரப் பிரதிலாபங்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காக வயது வந்தோருக்கு பொதுவாக கூடுதலான வேகத்தில் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளுக்காக (ஓட்சிசன் அதிகரிப்பு உடற்பயிற்சி) 150 நிமிடங்களைக் கழிக்க வேண்டும். அதாவது சுமார் 30 நிமிட கால எல்லையினைப் பயன்படுத்தி 10 நிமிடங்கள் அல்லது அதனை விடக்கூடியளவு உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவது போதுமானதாகும்.

- இதற்கு மாற்றீடாக வாரம் பூராகவும் விரிவடைந்துள்ளவாறு 75 நிமிடங்கள் பூராகவும் கூடுதலான வேகத்தில் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் அல்லது பொதுவான மற்றும் கூடுதலான வேகச் செயற்பாடுகளைப் பின்பற்றி அதற்கிணைவாக இலகுவான பிரதிலாபங்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.
- இச் செயற்பாடுகள் மூலம் மேலதிக சுகாதாரப் பிரதிலாபங்கள் கிடைப்பதனால் வாரத்திற்கு இரு நாட்கள் அல்லது அதனை விட மேற்பட்ட எண்ணிக்கைக்குள் பிரதானமாக தசைகளுக்கான மாற்றுச் செயற்பாடாக வாரம் பூராகவும் விரிவடைந்து காணப்படும் 75 நிமிடங்கள் பூராகவும் கூடுதலான வேகத்தில் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் அல்லது பொதுவான கூடுதலான வேகத்துடனான செயற்பாடுகளை முன்னெடுப்பதற்கு இணைவாக பயன்மிக்க பிரதிலாபங்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.
- இச் செயற்பாடுகளின் மேலதிக சுகாதாரப் பிரதிலாபங்கள் கிடைப்பதனால் வாரத்திற்கு 02 நாட்கள் அல்லது அதனை விட மேற்பட்ட எண்ணிக்கை பிரதான தசைக்காக தசை மற்றும் எலும்பு விருத்திக்கு உதவக்கூடிய உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும்.
- வயது வந்தோரின் நெகிழ்வுத் தன்மையை அதிகரிப்பதற்காக உதவக்கூடிய உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும்.
- வாரத்திற்கு இரண்டு நாட்கள் அல்லது 03 அல்லது வாரத்திற்கு 60 நிமிடங்கள் நரம்பு அசைவு விருத்திக்காக உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும்.
- சகல வயது வந்தோரும் செயற்பாட்டுத் துணிச்சல் இன்றி இருப்பதிலிருந்து தவிர்ந்திருக்க வேண்டும். ஏதேனும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடாதிருப்பதை விட உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவது பொருத்தமானதாகும். ஏதேனும் அளவினை விட உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் வயது வந்தோருக்கு சுகாதாரப் பிரதிலாபங்கள் கூடுதலாகக் கிடைக்கின்றன.
- தாங்கள் தற்போது உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடாதிருப்பின் சுகாதாரப் பயன்களை எட்டுவதற்காக தங்களினால் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும்.
- கூடுதலாக உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் சுகாதாரப் பிரதிலாபங்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.
- சோம்பல் தன்மை கொண்ட செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் கால எல்லையை சகல வயது வந்தோரினாலும் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

65+ வயதிற்குப் பின்னான முதியோருக்கான பிரதான வழிகாட்டல் ஆலோசனைகள்

- இவ் வயதில் உள்ள முதியோர் ஏதேனும் அளவு உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் சிறந்த உடல் பலத்தினைப் பேணுவது உள்ளிட்ட சுகாதாரப் பிரதிலாபங்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். ஏதேனும் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடாதிருப்பதை விட அது குறித்து கூடுதலாக கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் பிரதிலாபங்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். கூடுதலாக உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவதன் மூலம் சுகாதாரப் பிரதிலாபங்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

- நாளாந்தம் செயற்திறன் கொண்டதாக துணிச்சலுடன் இருப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டிருக்க வேண்டும். வாரத்திற்கு உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளை குறைத்து 150 நிமிடங்கள் (02 மணித்தியாலங்கள்) உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டியதுடன் அக்காலம் 10 நிமிடம் அல்லது அதனை விட மேற்பட்ட பகுதியினைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இதனை எட்டுவதற்காக ஒரு வழிமுறை மாத்திரமாயின் வாரத்திற்கு 05 நாட்கள் 30 நிமிடம் வீதம் இவ் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும்.
- பொதுவாக கூடுதலான வேகம் கொண்ட செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு தொடர்ந்தும் அது சார்ந்த பயிற்சிகளில் தொடர்ச்சியாக ஈடுபடுவதாயின் வாரம் பூராகவும் 75 நிமிடங்கள் கூடிய வேக உடற்பயிற்சி அல்லது பொதுவான மற்றும் கூடுதலான வேகச் செயற்பாடுகள் ஆகிய இரண்டினதும் இணைப்பினைப் பயன்படுத்துவதற்கு இணைவாக பிரதிலாபங்களை பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.
- நெகிழ்வுத் தன்மை மற்றும் சமநிலையினை விருத்தி செய்வதற்காக நாளாந்தம் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டும்.
- விழக்கூடிய ஆபத்துக்கள் இருப்பின் நெகிழ்வுத் தன்மையுடனும் சமநிலையினை விருத்தி செய்யக்கூடிய எலும்பு அசைவு உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும்.
- சோம்பல் தன்மை கொண்ட செயற்பாடுகளில் நீண்ட காலம் கடக்காதிருக்க வேண்டும்.
- பொதுவாக கூடுதலான உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் மூலம் முதியோருக்கு சிறிது நேரம் வியர்வை வருதல் அல்லது கூடுதலாக சுவாசிப்பதற்கும் வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது.
- வீட்டுத் தோட்டச் செய்கை, குடும்பத்தினருடன் பேரன் / பேத்தியுடன் விளையாடுதல், வினேதமான முறையில் நடத்தல், நாளாந்த உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளுக்குத் தேவையான சிறிது தூரம் நடத்தல் எனையேனும் தேர்ந்தெடுக்க முடியும்.

கற்பினிக் காலம் மற்றும் மகப்பேற்றுக்கு பின்னான காலத்திற்கு பெண்களுக்கான வழிகாட்டல் ஆலோசனைகள்

- மிகுந்த திறனற்ற கூடுதலான வேக உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடாத பெண்கள் வாரத்திற்கு குறைந்தபட்சம் 150 நிமிடங்களேனும் பொதுவாக ஓட்சிசனை அதிகரிக்கக்கூடிய உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் கற்பினி காலத்தில் மற்றும் கற்ப காலத்திற்கு பின்னரும் ஈடுபடுவது பொருத்தமானதாகும். வாரம் பூராகவும் விரிவடையக்கூடியவாறு இதன் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது மிகவும் பொருத்தமானதாகும்.
- பழக்கமாக கூடுதலான வேக ஓட்சிசன் அதிகரிக்கும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் அல்லது கூடுதலான செயற்திறன் மிக்கதான கற்பினி பெண்கள் தொடர்பில் நோக்கும் போது அவர்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பின் உரிய கால எல்லைக்கமைய உடற்பயிற்சி நேரத்தினை மாற்றியமைக்க வேண்டியது எவ்வாறு மற்றும் எச்சந்தர்ப்பங்கள் என்பது தொடர்பில் அவர்களுக்கு சுகாதார வசதிகளை வழங்குவருடன் கலந்துரையாடி தீர்மானம் எடுக்கக்கூடியவாறு அவ் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் தொடர்ச்சியாக ஈடுபட முடியும்.

பாதுகாப்பு மிகுந்த உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளுக்கான வழிகாட்டல் ஆலோசனைகள்

பாதுகாப்பு மிகுந்ததாக உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு விபத்துக்கள் தொடர்பிலான கவனத்தை குறைத்தல் மற்றும் ஏனைய பாதக நிலைமைகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக:

- உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது சகலருக்கும் பாதுகாப்பு மிகுந்ததாக நம்பிக்கையை கட்டியெழுப்பி அபாயம் தொடர்பான விளக்கத்துடன் செயற்படல்.
- ஒருசில செயற்பாடுகளுக்குப் பின்னர் அவற்றை விடப் பாதுகாப்பு மிகுந்ததாக இருப்பதனால் தற்போது காணப்படும் உடல் ஆரோக்கிய மட்டம் மற்றும் சுகாதார நோக்கங்களில் ஈடுபட வேண்டிய தகைமைகள் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளின் தன்மைகளைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.
- வழிகாட்டல் ஆலோசனைகளில் ஆலோசனைகள் மற்றும் சுகாதார நோக்கங்களை மேற்கொள்வதற்காக கூடுதலாக உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் அவசியப்படும் சகல சந்தர்ப்பங்களிலும் சமகால உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதை அதிகரிக்க வேண்டும். செயற்திறன் அற்றதாக மெதுவாக ஆரம்பித்து மெதுவாகவே அதனை மேற்கொண்டு இடையில் அச் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளும் போது தடவைகளின் எண்ணிக்கை மற்றும் கால எண்ணிக்கையினை கிரமமாக அதிகரிப்பது பொருத்தமானதாகும்.
- பொருத்தமானவாறு உபகரண விளையாட்டுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தல், பாதுகாப்பு மிகுந்த சூழலை இனங்காணல், சட்டங்கள் ஒழுங்கு விதிமுறைகள் மற்றும் கொள்கைகளைப் பின்பற்றல் மற்றும் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வேண்டிய சந்தர்ப்பம், இடம் மற்றும் முறைகள் தொடர்பில் அறிவு பூர்வமாக தேர்ந்தெடுப்பதன் ஊடாக தமது பாதுகாப்பை வழங்குதல்.
- பயங்கர நோய்கள் அல்லது நோய்க்கான அறிகுறிகள் இருப்பின் சுகாதார வசதிகளை வழங்குபவரின் (health-care provider) மேற்பார்வையின் கீழ் காணப்படும், பயங்கர நோய்கள் மற்றும் நோய்க்கான அறிகுறிகள் இருப்போர் அவர்களுக்குப் பொருத்தமான உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளின் தன்மைகள் மற்றும் அளவுகள் தொடர்பில் அவர்களுக்கு சுகாதார சேவையை வழங்குபவரிடமிருந்து உரிய தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.
- வாரத்திற்குள் மேற்கொள்ள வேண்டிய ஒட்சிசன் அதிகரிப்பு உடற்பயிற்சி (Aerobic physical Activity) அளவு தொடர்பான வகைப்படுத்தல்கள்.

உடற்பயிற்சிச் செயற்பாட்டு மட்டம்	உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளின் ஈடுபடக்கூடிய நேரம் வாரத்திற்கு நிமிடம்	முழுமையான சுகாதாரப் பயன்பாடுகளின் சுருக்கம்	கருத்துத் தெரிவித்தல்
சோம்பல் தன்மை	அடிப்படை எல்லை (base Line) அப்பால் எந்தவொரு செயற்பாடுகளும் இல்லை.	இல்லை	செயற்திறன் மிக்கதாக இன்மை சுகாதார ரீதியிலான பாதிப்புக்களுக்கு உட்படல்.
கீழ்	அடிப்படை வரைவிற்கு அப்பால்	மட்டுப்படுத்தப்பட்ட	செயற்பாடுகள் அல்லாத வாழ்க்கை

	செயற்பாடுகள் இருப்பினும் வாரத்திற்கு 150 நிமிடங்களை விடக்குறைந்த		முறைக்கு குறைந்த செயற்பாட்டு மட்டம் தெளிவாக மிகவும் பொருத்தமானதாகும்.
நடுத்தர	வாரத்திற்கு 150 நிமிடங்கள் தொடக்கம் 300 நிமிடங்கள் வரை	குறிப்பிடக்களவு	குறைந்த பரம்பலில் செயற்பாடுகளை விடக்கூடிய பரம்பல் செயற்பாடுகள் மூலம் விரிவான சுகாதாரப் பயன்கள் கிடைக்கின்றன.
மேல்	வாரத்திற்கு 300 நிமிடங்களை விடக்கூடுதலான	மேலதிகம்	உயரிய பரம்பலில் கிடைக்கும் சுகாதார பயன்கள் தொடர்ந்தும் பரிசோதனை மட்டத்தில் காணப்படல்.

- அடிப்படை வரைப்பிற்கு அப்பால் நாளாந்த வாழ்வின் செயற்பாடுகளுக்கு அப்பால் எந்தவொரு செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடாது சோம்பல் தன்மை கொண்ட செயற்பாடுகளாக கருதப்படுகின்றது.
- குறைந்த மட்டம் கொண்ட செயற்பாடுகள் என்பது அடிப்படை வரைப்பிற்கு அப்பால் வாரத்திற்கு 150 நிமிடங்களை விடக் குறைந்த (2½ மணித்தியாலம்) பொதுவாக கடுமையான செயற்பாடுகளினது அவ்வாறு இன்றேல் 75 நிமிடங்களில் ஈடுபட வேண்டிய கூடுதலான வேக உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளாகும்.
- நடுத்தரளவு செயற்பாடுகள் எனக் கருதப்படுவது வாரத்திற்கு 150 நிமிடங்கள் தொடக்கம் 300 வரையான பொதுவான கடுமையான செயற்பாடுகள் அல்லது வாரத்திற்கு 75 நிமிடங்கள் தொடக்கம் 150 வரை ஈடுபட வேண்டிய சுயாதீன உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடாகும். இப்பரம்பலை விஞ்ஞான ரீதியில் அண்மித்த அளவாக வாரத்திற்கு 500 தொடக்கம் 1000 வரையான வளர்ச்சி மாற்ற சமநிலை (MET) ஆகும்.
- MET என்பது வளர்ச்சி மாற்ற சமநிலை என்பதுடன் I MET என்பது சுயமாக அதிகரிக்கும் காலத்திற்குள் விரயமாகும் சக்தி.
- பொதுவாக வேகமான முறையில் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் அளவிற்கமைய 3.0 தொடக்கம் 5.9 தடவைகள் எண்ணிக்கையில் இடம்பெறும் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகளின் அளவு 0-10 ஆகும்.
- உயரிய செயற்பாடு என்பது வாரத்திற்கு 300 நிமிடங்கள் என்ற சாதாரண அளவை விட பொதுவாக கடுமையான செயற்பாடுகள் கொண்ட உடற்பயிற்சிகளாகும்.

மேலதிக தகவல்களுக்காக :

விசேடமாக உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் தொடர்பில் சக்தி விரயமாகுவதை விபரிப்பதற்காக பயன்பாட்டுக்கு எடுத்துக் கொள்ளக்கூடிய MET குறிப்புக்களின் விளக்கமாக தெளிவு படுத்தல் 1 மற்றும் 2 இணைப்புக்கள் மூலம் சமர்ப்பிக்கப்படுகின்றது.

உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் தொடர்பான வழிகாட்டல் ஆலோசனை 2018 இற்கு அப்பால் வரைவு மார்க்கம்

- 2018 டிசம்பர் மாதம் வெளியிடப்பட்ட இதன் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் தொடர்பான வழிகாட்டல் ஆலோசனை பொதுமக்களினால் மீளாய்விற்குட்படுத்தும் வகையில் 3 மாதங்களுக்கு திறந்த அடிப்படையில் காணப்படுகின்றது. இவ் மீளாய்விற்கு உட்படுத்தப்பட்ட காலஎல்லை பூர்த்தியடைந்ததன் பின்னர் அதற்கமைய மறுசீரமைக்கப்பட்ட வழிகாட்டல் ஆலோசனை 2018 ஆம் ஆண்டில் வெளியிடப்படும்.
- உரிய அவ்வவ் பிரிவிற்குப் பொறுப்பளிக்கப்படும் பொறுப்புக்களை உள்ளடக்கக் கூடியவாறு இவ் உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் தொடர்பான வழிகாட்டல் ஆலோசனைக் கோவைக்கு சமூக அடிப்படைச் செயற்பாடுகள் பகிரங்கப்படுத்துவதற்கான திட்டம் உள்ளடக்கப்படும்.
- அங்கவீன மற்றும் பயங்கர நோய்களினால் பீடிக்கப்பட்டோருக்கு தனியான ஆலோசனைக் கோவை வகுக்கப்படுகின்றது.
- வழிகாட்டல் ஆலோசனைகளுக்குரியதான மேலதிக தகவல்கள் மற்றும் வளங்கள் பின்னிணைப்பில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

இணைப்பு 01

பொதுவாக உடற்பயிற்சி சார்ந்த செயற்பாடுகள் இலகுவான, பொதுவான மற்றும் அதிவேகம் என வகைப்படுத்தப்படுகின்றன.

இலகுவான (<3 METs)	பொதுவான (3-<6 METs)	அதிவேகமான (≥6 METs)
நடத்தல்	நடத்தல்	நடத்தல், மெதுவாக நடத்தல் மற்றும் ஓடுதல்
வீடு, களஞ்சியசாலை அல்லது அலுவலகங்களை சூழ மெதுவாக நடத்தல்	3.0 நிமிடங்கள் நடத்தல் $h^{-1} = 3.0^a$	மிக வேகமாக நடத்தல் (4.5 $mi.h^{-1} = 6.3^a$)
வீடு மற்றும் தொழில்	மிக வேகமாக நடத்தல் (4.5 $mi.h^{-1} = 5.0^a$)	பொதுவாக வேகமாக நடத்தல் (<10 16)=7.0
அமர்ந்திருத்தல், கணணியினை பயன்படுத்தல், மேசைக்கு அருகாமையில் அமர்ந்து வேலை செய்தல், இலகுவான உபகரணங்கள் (hand tools) பயன்படுத்தல் =1.5	வீடு மற்றும் தொழில்	தாழ்ந்த உயர்ந்த கற்பாறைகளில் ஏறுதல் 10-42 Lb pack = 7.5-9.0

படுக்கை அமைத்தல், கோப்பைகளை துணியினை உணவு போன்றவைகளில் - 2.0 - 2.5	விரிப்பினை பீங்கான் கழுவுதல், அயன் செய்தல், தயாரித்தல் ஈடுபடல் -	சுத்தப்படுத்தல், ஜன்னல் வண்டி போன்றவற்றை கழுவுதல், கராஜ் சுத்தப்படுத்தல் = 3.0	மெதுவாக ஓடுதல் 5 (4.5 mi.h ⁻¹) = 8.0 ^a
கலை விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள் = 1.5	நூல், அட்டை	தச்சு வேலை - பொதுவாக = 3.6	ஓடுதல் (7 mi.h ⁻¹) = 11.5 ^a
வில்லியட் = 2.5		பலகையைத் தூக்கிக் கொண்டு செல்லல் மற்றும் ஒன்றாக அடுக்குதல் = 5.5	வீடு மற்றும் தொழில்
படகோட்டுதல் - சக்தி = 2.5		புற்களைக் கொண்ட இடங்களில் புற்களை வெட்டுதல் = 5.5	மண், கரி போன்றவற்றை வீசுதல்
		ஓய்வு நேரங்கள் மற்றும் விளையாட்டு	செங்கல் போன்ற பாரத்தினை தூக்கிச் செல்லல் = 7.5
அம்பு எய்யும் விளையாட்டு = 2.5		வெட்மின்டன் - கழியாட்ட = 4.5	கடுமையான முயற்சியுடன் மேற்கொள்ளும் பயிற்சி செய்கைச் செயற்பாடுகள், வைக்கோல் கட்டுதல் = 8.0
மீன் பிடித்தல் - அமர்ந்திருத்தல் = 2.5		கூடைப்பந்து - இலக்கிற்கு பந்தை எறிதல் = 4.5	அகழி வெட்டுதல் = 8.5
கூடுதலான சங்கீத வாத்தியப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தல் = 2.0-2.5			கழியாட்ட நேரம் மற்றும் உரிய இலகுவான முறையில் விளையாட்டுக்களுக்காக சைக்கிள் ஓட்டுதல் (10-12 mi.h ⁻¹) = 6.0
		கரப்பந்தாட்டம் - போட்டியல்லாத = 3.0 - 4.0	கூடைப்பந்து விளையாட்டு = 8.0
		ஆற்றுப் பள்ளத்தாக்கிலிருந்து மீன் பிடித்தல் மற்றும் நடத்தல் = 4.0	உரிய பொதுவான முறையில் (12-14 mi.h ⁻¹) = வேகமான (14-16 mi.h ⁻¹) = 10
		படகோட்டுதல் = 3.0	காற்பந்து பொதுவான = 7.0; போட்டிகரமான = 10.0
			அவதானம் கொண்ட நீச்சல் = 6.0 ^b நீச்சல் - சாதாரண / கடுமையான = 8-11 ^b
		மேசைப்பந்து = 4.0	டெனிஸ் ஒற்றையர் = 8.0
		டெனிஸ் (இரட்டையர்) = 5.0	கரப்பந்தாட்டம் - உடற்பயிற்சி மத்திய நிலையங்கள் அல்லது கரையோரப் போட்டிகள் ஊடாக
அ. சமதரை, கடின மேற்பரப்பு			
ஆ. பல்வேறுபட்ட முறைகள் மற்றும் தேர்ச்சி மட்டங்களுக்கமைய நீச்சல் தொடர்பான MET பெறுமதியினை குறிப்பிடத்தக்களவு மட்டம் மாற்றமடைய முடியும்.			

MET மற்றும் MET - நிமிடங்கள்

உடற்பயிற்சி செயற்பாடுகளில் தீவிரமாக அளவீடு செய்யப்படுவது MET டை அடிப்படையாகக் கொண்டாகும். வளர்ச்சி மாற்ற சமநிலை அல்லது MET என்ற விசேட செயற்பாடுகள் தொடர்பில் சக்தி விரயமாகுவதை விளக்கும் போது MET அலகு பயன்மிக்கதாகும். ஓய்வு நேரத்தில் விரயமாகும் சக்திக்கு இணைவாக உடற்பயிற்சி செயற்பாடுகளுக்கு செலவாகும் சக்தி விகிதாசாரம் MET ஆகும். உதாரணமாக நோக்கும் போது ஓய்வு நேரத்தில் செலவாகும் சக்தி MET 1 என்பதுடன், MET 4 செயற்பாடுகளின் போது ஓய்வு நேரத்தில் விரயமாகும் சக்தியைப் போன்று நான்கு மடங்கு சக்தி விரயமாகின்றது. எவரேனும் ஒருவர் MET 4 செயற்பாடுகளில் 30 நிமிடங்கள் ஈடுபடுவதாயின் அது MET 120 நிமிடம் (4x30 காலம்) அல்லது (MET 2.0 மணித்தியாலம்) உடற்பயிற்சி செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது பொதுவானதாகும். MET 8 செயற்பாடுகளின் 15 நிமிடங்கள் ஈடுபடுவதன் மூலம் ஒருவருக்கு MET 120 நிமிடங்களை எட்ட முடியும்.

MET நிமிட மற்றும் சுகாதாரப் பயன்கள்

உடற்பயிற்சி சார்ந்த செயற்பாடுகளின் போது வாரத்திற்கு செலவாகும் மொத்த சக்திக்கமைய உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகள் மூலம் பிரதிலாபங்கள் நிலைத்துக் காணப்படுவதாக அறிக்கையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. விஞ்ஞான ரீதியில் கருத்திற் கொள்ளும் போது இப்பரம்பல் MET 5 நிமிடங்கள் தொடக்கம் 1000 வரையான அளவாகும். இப்பரம்பல் அவசியப்படுவது சுகாதாரப் பயன்களை பெற்றுக் கொள்வதற்காக தேவையான உடற்பயிற்சி செயற்பாடுகள் எந்தளவு என்பது தொடர்பில் மிகவும் சரியாக இனங்காண முடியாது என்பதினாலும். இவ் அளவு சுகாதாரப் பிரதிலாபங்களுக்கு இணங்க ஓரளவு மாற்றமடையக்கூடும். உதாரணமாக நோக்கும் போது வாரத்திற்கு MET 500 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செயற்பாடுகளில் குறைந்த வயதில் இறக்கும் ஆபத்தினை குறிப்பிடத்தக்களவு குறைக்க முடியும். இருப்பினும் வாரத்திற்கு MET 500 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி சார்ந்த செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது பொருத்தமான அளவு மார்பக புற்றுநோய் ஏற்படும் ஆபத்திலிருந்து மீழ்ச்சி பெற முடியும்.

அளவு பொறுப்புக்கள் தொடர்பான உறவுகள் (Dose Response Relationship)

உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகள் மற்றும் சுகாதாரப் பெறுபேறுகளுக்கிடையிலான அளவு தொடர்பில் காணப்படும் விஞ்ஞான சான்றுகள் காணப்படுகின்றன.

MET 500 நிமிடம் தொடக்கம் 1000 வரையான பரம்பலில் உடல் சார்ந்த செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் குறிப்பிடத்தக்களவு பிரதிலாபங்களைப் போன்று பரம்பலைத் தாண்டும் உடற்பயிற்சி செயற்பாடுகள் மூலம் அதனை விடக்கூடுதலான சுகாதாரப் பிரதிலாபங்களை பெற்றுக் கொள்ள முடியும். இப்பரம்பலில் குறைந்த மட்டத்திற்குரிய செயற்பாடுகள் மூலமும் ஓரளவு பிரதிலாபங்கள் கிடைக்கின்றன. MET 500 நிமிடங்கள் தொடக்கம் 1000 வரையான பரம்பல் கொண்ட செயற்பாடுகள் மூலம் அளவு பொறுப்புக்களின் இணைப்புக்கள் தொடர்ச்சியாகக் காணப்படுகின்றன. இதன் போது வாரத்திற்கு MET 1000 நிமிடங்கள் மூலம்

பெறும் சுகாதாரப் பயன்கள் வாரத்திற்கு MET 500 நிமிடங்கள் மூலம் பெறும் சுகாதாரப் பயன்களை விட அதிகமானதாகும்.

இணைப்பு - 03

நாளாந்த உடற்பயிற்சிச் செயற்பாடுகள் - பயன்பாடுகளின் சுருக்கம்

நாளாந்தம் 60 நிமிடங்கள் செயற்பாட்டுத் திறன் கொண்டதாக இருத்தல் 5 - 10 வயது பிள்ளைகளுக்கு கீழ்க் குறிப்பிட்ட விடயங்களுக்காக உதவுகின்றன.

- சுகாதாரத் தரத்தினை விருத்தி செய்தல்.
- பாடசாலையில் கற்றல் செயற்பாடுகளில் சிறந்த முறையில் ஈடுபடல்.
- உடல் ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்தல்.
- உடல் பலத்தை விருத்தி செய்தல்.
- மிகவும் மிகிழ்ச்சியுடன் இருத்தல்.
- வயதிற்கமைய BMI யினை உயரிய மட்டத்தில் பேணல்.
- சுய நம்பிக்கையினை விருத்தி செய்தல்.
- புதிய தேர்ச்சியினை கற்றல்.

நாளாந்தம் 60 நிமிடம் செயற்பாட்டுத் திறனுடன் இருத்தல் 11 - 19 வயதுப் பிள்ளைகள் கீழ்க் குறிப்பிடப்பட்ட விடயங்களுக்காக உதவியாக அமையும்.

- சுகாதாரத் தரத்தினை விருத்தி செய்தல்.
- பாடசாலையில் கற்றல் செயற்பாடுகளில் சிறந்த முறையில் ஈடுபடல்.
- உடல் ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்தல்.
- உடல் பலத்தை விருத்தி செய்தல்.
- நண்பர்களுடன் விளையாடி மகிழ்ச்சியடைதல்
- மிகவும் மிகிழ்ச்சியுடன் இருத்தல்.
- வயதிற்கமைய BMI யினை உயரிய மட்டத்தில் பேணல்.
- சுய நம்பிக்கையினை விருத்தி செய்தல்.
- புதிய தேர்ச்சியினை கற்றல்.

20 - 34 வயது கொண்டவர்கள் குறைந்தளவு வாரத்திற்கு 150 நிமிடங்கள் செயற்பாட்டு ரீதியிலான பணிகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கீழ்க் குறிப்பிட்டவாறு ஆபத்துக்களிலிருந்து மீட்சி பெற முடியும்.

- குறைந்த வயதில் மரணமடைதல்.
- இருதய நோய்
- பக்கவாதம்

- கூடுதலான இரத்த அழுத்தம்
- புற்றுநோய் வகை
- நீரிழிவு (Type 2)
- ஒஸ்ரியோ பொரசிஸ்
- நிறை அதிகரித்தல் மற்றும் பருமன் அதிகரித்தல்

மேலும் அதன் மூலம்

- உடல் ஆரோக்கியம்
- உடற்பலம்
- மனோவியல் சுகாதாரம் (சுயநம்பிக்கை மற்றும் ஆரோக்கியம்) போன்றவற்றை ஏற்படுத்துவதற்கு உதவுதல்.

35 - 64 வயது கொண்ட குறைந்தபட்சம் 150 நிமிடங்கள் செயற்பாட்டு ரீதியிலான பணிகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கீழ்க் குறிப்பிடப்பட்ட அபாயங்களிலிருந்து மீட்சி பெற முடியும்.

- குறைந்த வயதில் மரணமடைதல்.
- பக்கவாதம்
- கூடுதலான இரத்த அழுத்தம்
- புற்றுநோய் வகை
- நீரிழிவு (Type 2)
- ஒஸ்ரியோ பொரசிஸ்
- நிறை அதிகரித்தல் மற்றும் பருமன் அதிகரித்தல்

மேலும் அதன் மூலம்

- உடல் ஆரோக்கியம்
- உடற்பலம்
- மனோவியல் சுகாதாரம் (சுயநம்பிக்கை மற்றும் ஆரோக்கியம்) போன்றவற்றை ஏற்படுத்துவதற்கு உதவுதல்.

65+ வயது கொண்டோர் குறைந்தளவு வாரத்திற்கு 150 நிமிடங்கள் செயற்பாட்டு ரீதியிலான பணிகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் கீழ்க் குறிப்பிட்ட அபாயங்களிலிருந்து மீட்சி பெற முடியும்.

- தொடர்ச்சியாக இருக்கக்கூடிய கடுமையான நோய்கள் (இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இருதய நோய்) மற்றும்
- குறைந்த வயதில் இறத்தல்

இதன் மூலம்

- செயற்பாட்டு சுயாதீனம் (function independence/ வாழ்க்கைத் தரத்தினை விருத்தி செய்தல்.
- இயக்க அசைவினைப் பேணல்.
- உடம்பின் ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்தல்.
- எலும்பின் சுகாதாரத் தரத்தை பேணல்.
- மனோவியல் சுகாதாரத்தைப் பேணல் மற்றும் ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பதற்கு ஒத்துழைப்பு வழங்குதல்.

References - ஆவணக் குறிப்புகள்

1. NCD Alliance. Available at <https://ncdalliance.org/why-ncds/ncdmanagement/cardiovascular-diseases> (accessed on 20 April 2016)
2. Ohira T, Iso H. Cardiovascular disease epidemiology in Asia. *CircJ*. 2013;77:1646-1652
3. Ministry of Health Annual Health Bulletin, Medical Statistics Unit Ministry of Health, Sri Lanka 2003. Annual Health Bulletin.
4. Yusuf S, Hawken S, Ounpuu S, et al. Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries.
5. Guidelines for Data processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Short and Long Forms, November 2005.
6. Thygesen K, Alpert JS, Jaffe AS, et al. Third universal definition of myocardial infarction. *Circulation*. 2012;126 <http://circ.ahajournals.org/content/126/16/20020> (accessed on 12 August 2017)
7. World Health Organization Global status report 2010 (2010) Available: http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_full_en.pdf. Accessed 2012 July 26.
8. Diabetes prevention program Research Group (2002) Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or Metformin. *NEngl J Med* 346 (6):393-403.
9. Li G, Zhang P, Wang J, Gregg EW, Yang W et al. (2008) The long-term effect of lifestyle interventions to prevent diabetes in the China Da Qing Diabetes prevention Study: a 20 year follow-up study. *The Lancet* 371:1783-89.
10. Ramachandran A, Snehalatha C, Mary S, Mukesh B, Bhaskar AD et al. (2006) The Indian Diabetes prevention programme shows that lifestyle modification and Metformin prevent type 2 diabetes in Asian Indian subjects with impaired glucose tolerance (IDPP-1). *Diabetologia* 49:289-297.
11. JMR, Bhopal R, Douglass A, Wallia S, Bhopal R et al. (2010) sitting time and waist circumference Are Associated with Glycemia in U.K. South Asians. *Diabetes Care* 32:1214-1218.
12. Noncommunicable Diseases Risk Factors: STEPS Survey Sri Lanka 2015.
13. Kluner. W, Williams & Wilkins. L. American College of sports Medicine, 9th Edition.